॥ ॐ श्रीपरमात्मने नमः ॥

अथ षष्ठोऽध्यायः

अवतरणिका

*पाचव्या अध्यायाच्या आरंभी अर्जुनाने ही गोष्ट विचारली होती की, सांख्ययोग आणि कर्मयोग—या दोन्हीत काय श्रेष्ठ आहे? याच्या उत्तरात भगवंतांनी म्हटले की, हे दोन्हीही कल्याण करणारे आहेत परंतु कर्मसंन्यास आणि कर्मयोग या दोन्हीपैकी कर्मयोग श्रेष्ठ आहे. ''**तयोस्तु कर्मसन्न्यासात्कर्मयोगो विशिष्यते**'' (५।२) आता दोन्हीही कल्याण करणारे कसे आहेत याचे वर्णन भगवंतांनी पाचव्या अध्यायाच्या सव्वीसाव्या श्लोकापर्यंत केले. नंतर सांख्ययोग तसेच कर्मयोगासाठी उपयोगी आणि स्वतंत्रतेने कल्याण करणाऱ्या ध्यानयोगाचे संक्षेपाने दोन श्लोकात वर्णन केले. तसेच शेवटी आपल्याकडून भक्तीची निष्ठा सांगून पाचव्या अध्यायाच्या विषयाचा उपसंहार केला.*

आता पुनः कर्मयोगाची श्रेष्ठता सांगण्यासाठी भगवान् सहाव्या अध्यायाचा विषय आरंभ करतात.

श्रीभगवानुवाच

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः।
स सन्न्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः॥ १ ॥

श्रीभगवान् म्हणाले—

कर्मफलम्	= कर्मफलाचा	**सन्न्यासी**	= संन्यासी		नाही
अनाश्रितः	= आश्रय न घेता	**च**	= तसेच	**च**	= तसेच
यः	= जो	**योगी**	= योगी आहे	**अक्रियः**	= (केवळ)
कार्यम्	= कर्तव्य-	**च**	= आणि		क्रियांचा त्याग
कर्म	= कर्म	**निरग्निः**	= (केवल) अग्नीचा		करणारा
करोति	= करतो		त्याग करणारा	**न**	= (योगी) होत
सः	= तोच	**न**	= (संन्यासी) होत		नाही.

***व्याख्या*— अनाश्रितः कर्मफलम्**—या पदांचा आशय असा दिसतो की, मनुष्याने कोणत्याही उत्पत्ति-विनाशशील वस्तू, व्यक्ती, घटना, परिस्थिती, क्रिया इत्यादींचा आश्रय घेऊ नये. कारण हा जीव स्वतः परमात्म्याचा अंश असल्याने नित्य निरंतर राहणारा आहे आणि हा ज्या वस्तू, व्यक्ती इत्यादींचा आश्रय घेतो, ते उत्पत्ति-विनाशशील तसेच प्रत्येक क्षणाला परिवर्तित होणारे आहेत. ते तर परिवर्तनशील असल्याकरणाने नष्ट होतात आणि हा (जीव) रिकामाच्या रिकामा राहतो. केवळ रिकामाच राहत नाही तर त्यांच्या आसक्तीला पकडून ठेवतो. जोपर्यंत तो त्यांच्या आसक्तीला पकडून ठेवतो, तोपर्यंत त्याचे कल्याण होत नाही, अर्थात् ती आसक्ती त्याच्या उच्च नीच योनीत जन्म घेण्याला कारण होते. (१३।२१). जर हा त्या आसक्तीचा त्याग करील तर हा स्वतः मुक्त होईल. वास्तविक पाहिले तर हा मूळचा मुक्तच आहे. केवळ आसक्तीमुळे त्याला त्या मुक्तीचा अनुभव येत नाही. म्हणून भगवान् म्हणतात की, मनुष्याने कर्मफलाचा आश्रय न घेता कर्तव्यकर्म करावे. कर्मफलाच्या आश्रयाचा त्याग करणारा तर नैष्ठिकी शांतीला प्राप्त होतो, परंतु कर्मफलाचा आश्रय घेणारा बांधला जातो (५।१२).

स्थूल, सूक्ष्म आणि कारण ही तिन्ही शरीरे कर्मफल आहेत. या तिन्हीपैकी कोणाचाही आश्रय न घेता, यांना सर्वांच्या हितासाठी उपयागोत आणले पाहिजे. जसे स्थूल शरीराने क्रिया आणि पदार्थांना संसाराचेच समजून त्यांचा उपयोग संसाराच्या सेवेत (हितात) करावा, सूक्ष्मशरीराने

दुसऱ्यांचे हित कसे होईल, सर्व सुखी कसे होतील, सर्वांचा उद्धार कसा होईल—असे चिंतन करावे आणि कारणशरीराने होणाऱ्या स्थिरते (समाधी) चे फलही संसारासाठी अर्पण करावे. कारण ही तिन्ही शरीरे आपली (व्यक्तिगत) नाहीत आणि आपल्यासाठीही नाहीत, तर संसाराची आणि संसाराच्या सेवेसाठीच आहेत. या तिन्हींची संसाराशी अभिन्नता आणि आपल्या स्वरूपाशी भिन्नता आहे. अशा प्रकारे या तिन्हींचा आश्रय न घेणेच "कर्मफलाचा आश्रय न घेणे" आहे आणि या तिन्हींनी केवळ संसाराच्या हितासाठी कर्म करणेच "कर्तव्यकर्म करणे" आहे.

आश्रय न घेण्याचे तात्पर्य हे झाले की, साधनरूपाने तर शरीरादींना दुसऱ्यांच्या हितासाठी उपयोगात आणावयाचे आहे परंतु स्वतः त्यांचा आश्रय घ्यावयाचा नाही अर्थात् त्यांना आपले आणि आपल्यासाठी समजावयाचे नाही. कारण मनुष्यजन्मात शरीर इत्यादीचे महत्त्व नाही तर शरीर इत्यादीकडून केल्या जाणाऱ्या साधनेचे महत्त्व आहे. म्हणून संसाराकडून मिळालेली वस्तू संसाराला अर्पण करावी, संसाराच्या सेवेमध्ये उपयोगात आणावी. संसाराच्या सेवेत उपयोगात आणली तर आपण "संन्यासी" झालो आणि मिळालेल्या वस्तू विषयीच्या आपलेपणाचा त्याग केला तर आपण "त्यागी" झालो. कर्मफलाचा आश्रय न घेऊन कर्तव्य-कर्म केल्याने काय होईल? आपल्यासाठी कर्म न केल्याने नवीन आसक्ती तर उत्पन्न होणार नाही आणि केवळ दुसऱ्याच्या हितासाठी कर्म केल्याने पूर्वीची आसक्ती नष्ट होईल. तसेच कर्म करण्याचा वेगही समाप्त होईल. अशा प्रकारे आसक्ती संपूर्णपणे नष्ट झाल्याने मुक्ती स्वतःसिद्ध आहे. उत्पत्ति-विनाशशील वस्तूंचा संबंध ठेवण्याचे नाव बंधन आहे आणि त्यापासून सुटका होण्याचे नाव मुक्ती आहे. त्या उत्पत्ति-विनाशशील वस्तूपासून सुटका होण्याचा उपाय, त्यांचा आश्रय न घेणे अर्थात् त्यांचेशी ममता न ठेवणे आणि आपल्या जीवनाला त्यांच्या आश्रित न मानणे हा आहे.

कार्यं कर्म करोति यः—केवळ कर्तव्याचे नाव कार्य आहे. कार्य आणि कर्तव्य—हे दोन्ही शब्द पर्यायवाची आहेत. कर्तव्यकर्म त्याला म्हणतात जे आपण सुखाने सहज करू शकतो, जे अवश्य केले पाहिजे आणि ज्याचा त्याग केव्हाही होता कामा नये.

कार्यं कर्म—अर्थात् कर्तव्यकर्म असंभव नसतेच, कठीणही नसते. जे करू नये ते कर्तव्यकर्म नसतेच. ते तर अकर्तव्य (अकार्य) असते. ते अकर्तव्यही दोन प्रकारचे असते (१) जे आपण करू शकत नाही अर्थात् जे आपल्या सामर्थ्याच्या बाहेर आहे आणि (२) जे करता कामा नये अर्थात् जे शास्त्र आणि लोकमर्यादेच्या विरुद्ध आहे. अशा अकर्तव्याला कधीही करता कामा नये. तात्पर्य कर्मफलाचा आश्रय न घेता शास्त्रविहित आणि लोकमर्यादेनुसार, प्राप्त कर्तव्यकर्म, निष्कामभावनेने, दुसऱ्यांच्या हितासाठी केले पाहिजे.

कर्म दोन प्रकाराने केली जातात. कर्मफलाच्या प्राप्ती-साठी आणि कर्म तसेच त्याच्या फलाची आसक्ती समाप्त करण्यासाठी! या ठिकाणी कर्म आणि त्याच्या फलाची आसक्ती समाप्त करण्यासाठीच प्रेरणा केली गेली आहे.

स सन्न्यासी च योगी च—अशा प्रकारे कर्म करणाराच संन्यासी आणि योगी आहे. तो कर्तव्यकर्म करत असताना निर्लिप्त राहतो, म्हणून तो "संन्यासी" आहे आणि त्या कर्तव्यकर्मांना करत असताना तो सुखी-दुःखी होत नाही अर्थात् कर्माच्या सिद्धी-असिद्धीत सम राहतो, म्हणून तो "योगी" आहे.

तात्पर्य कर्मफलाचा आश्रय न घेता, कर्म केल्याने त्याच्या कर्तृत्व आणि भोक्तृत्वाचा नाश होतो, अर्थात् त्याचा कर्माशीही संबंध राहत नाही आणि फलाशीही संबंध राहत नाही, म्हणून तो "संन्यासी" आहे. तो कर्म करण्यात आणि कर्मफलाच्या प्राप्ती-अप्राप्तीत सम राहतो, म्हणून तो "योगी" आहे.

या ठिकाणी प्रथम "संन्यासी" पद सांगण्यात हा भाव दिसतो की, अर्जुन कर्माचा स्वरूपाने त्याग करण्याला श्रेष्ठ मानत होते. त्यामुळेच अर्जुनाने (२।५ मध्ये) म्हटले होते की, युद्ध करण्यापेक्षा भिक्षा मागून जीवननिर्वाह करणे श्रेष्ठ आहे. म्हणून येथे भगवान् प्रथम "संन्यासी" पद देऊन अर्जुनाला म्हणत आहेत की, हे अर्जुन! तू ज्याला संन्यास मानतोस, तो वास्तविक संन्यास नाही तर जो कर्मफलाच्या आश्रयाचा त्याग करून आपल्या कर्तव्यरूपी कर्माला केवळ दुसऱ्याच्या हितासाठी कर्तव्य बुद्धीने करतो तोच वास्तविक खरा संन्यासी आहे.

न निरग्निः—केवळ अग्निरहित झाल्याने संन्यासी होत नाही अर्थात् ज्याने बाहेरुन यज्ञ, हवन, इत्यादींचा त्याग केला आहे, पदार्थांचा त्याग केला आहे परंतु अंतःकरणात क्रिया आणि पदार्थांची आसक्ती आहे, महत्त्व आहे, प्रीती आहे, तो कधीही खरा संन्यासी होऊ शकत नाही.

न अक्रियः—लोकांची बहुधा अशी धारणा असते की, जो मनुष्य कोणतीही क्रिया करीत नाही, स्वरूपाने क्रिया आणि पदार्थांचा त्याग करून वनामध्ये जातो अथवा निष्क्रिय

होऊन समाधी लावून बसतो, तोच योगी असतो. परंतु भगवान् म्हणत आहेत की, जोपर्यंत मनुष्य उत्पत्ति-विनाशशील वस्तूंच्या आश्रयाचा त्याग करत नाही आणि मनाने त्यांच्याशी आपला संबंध कायम ठेवतो, तोपर्यंत तो कितीही अक्रिय झाला असेल, चित्ताच्या वृत्तींचा सर्वथा निरोध केला असेल, परंतु तो योगी होऊ शकत नाही. मात्र चित्ताच्या वृत्तींचा सर्वथा निरोध झाल्याने त्याला अनेक प्रकारच्या सिद्धी प्राप्त होऊ शकतात परंतु कल्याण होऊ शकत नाही. तात्पर्य केवळ बाहेरुन अक्रिय होण्याने कोणी योगी होत नाही. योगी तो होतो जो उत्पत्ति-विनाशशील वस्तूंचा (कर्मफल) आश्रय न ठेवता कर्तव्यकर्म करत असतो.

मनुष्यात कर्म करण्याचा एक वेग असतो, ज्याला कर्मयोगाच्या विधीने कर्म करूनच समाप्त केले जाऊ शकते अन्यथा तो शांत होत नाही. बहुतेक असे पाहण्यात येते की, जे साधक संपूर्ण क्रियापासून उपरत होऊन, एकान्तात राहून, जप, ध्यान इत्यादी साधन करतात, अशा एकांतप्रिय चांगल्या-चांगल्या साधकांतही लोकांचा उद्धार करण्याची प्रवृत्ती फार वेगाने निर्माण होते आणि ते एकांतात राहून साधन करणे सोडून, लोकांच्या उद्धाराच्या कामामध्ये रत होतात.

सकामभावनेने अर्थात् आपल्यासाठी कर्म करण्याने कर्म करण्याचा वेग वाढतो. हा वेग जेव्हा साधक आपल्यासाठी कधी किंचित्मात्रही कोणते कर्म करत नाही, तर संपूर्ण कर्म केवळ लोकहितार्थच करतो, तेव्हा त्याचा वेग शांत होतो. अशा प्रकारे केवळ निष्कामभावनेने दुसऱ्यासाठी कर्म करण्याने कर्म करण्याचा वेग शांत होतो आणि समतेची प्राप्ती होते. समतेची प्राप्ती झाल्यावर समरूप परमात्मतत्त्वाचा अनुभव येतो.

विशेष गोष्ट

शरीर-संसाराशी अहंता-ममता करणे कर्माचे फल नाही. ही अहंता-ममता तर मनुष्याने मानलेली आहे, म्हणून ती बदलत राहते. जसे मनुष्य कधी गृहस्थाश्रमी असतो तेव्हा तो आपल्याला ''मी गृहस्थाश्रमी आहे'' असे मानतो आणि तोच जेव्हा साधू होतो तेव्हा तो आपल्याला ''मी साधू आहे'' असे मानतो अर्थात् त्याची ''मी गृहस्थाश्रमी आहे'' अशी अहंता समाप्त होते. तसेच ''ही वस्तू माझी आहे'' अशा प्रकारे मनुष्याची त्या वस्तूत ममता राहत असते आणि तीच वस्तू जेव्हा तो दुसऱ्याला देतो, तेव्हा त्या वस्तूविषयी ममता राहत नाही. यावरून हे सिद्ध झाले की, अहंता, ममता मानलेली आहे वास्तविक नव्हे. जर ती वास्तविक असती तर कधी समाप्त झाली नसती— **''नाभावो विद्यते सतः''** आणि जर ती समाप्त होते, तर ती वास्तविक नाही— **''नासतो विद्यते भावः''** (२।१६)

अहंता-ममतेचा जो आधार आहे, आश्रय आहे, तो तर साक्षात् परमात्म्याचा अंश आहे. त्याचा कधीही अभाव होत नाही. त्याची सर्व ठिकाणी व्यापक असलेल्या परमात्म्याशी एकता आहे. त्यात अहंता-ममतेचा गंधही नसतो. अहंता ममता तर प्राकृत पदार्थाशी तादात्म्य पावल्यामुळे अनुभवाला येते. तादात्म्य करणे अथवा न करणे यात मनुष्य स्वतंत्र आहे. जसे ''मी गृहस्थी आहे,'' मी साधू आहे'' असे मानण्यात आणि ''वस्तू माझी आहे'' आणि ''वस्तू माझी नाही'' असे मानण्यात अर्थात् अहंता-ममतेचा संबंध जोडण्यामध्ये आणि सोडण्यामध्ये मनुष्य स्वतंत्र आणि समर्थ आहे. यात तो पराधीन आणि असमर्थ नाही. कारण शरीर इत्यादींशी संबंध स्वतः चेतनाने जोडला आहे, शरीर तसेच संसाराने नव्हे. म्हणून ज्याला जोडता येत असते, त्याला तोडताही येत असते.

संबंध जोडण्यापेक्षा तोडणे सोपे आहे. जसे मनुष्य बाल्यावस्थेमध्ये ''मी बालक आहे'' आणि तरुण अवस्थे-मध्ये ''मी तरुण आहे'' असे मानतो. त्याप्रमाणे तो बाल्यावस्थेमध्ये ''खेळणी माझी आहेत'' असे मानतो आणि तरुण अवस्थेत ''रुपये पैसे माझे आहेत'' असे मानतो. अशा प्रकारे मनुष्याला बाल्यावस्था इत्यादीशी आणि खेळणी इत्यादीशी स्वतः संबंध जोडावा लागतो. परंतु यांचेशी संबंध तोडावा लागत नाही तर संबंध आपोआपच तुटत जातो. तात्पर्य बाल्यावस्था इत्यादीची अहंता शरीराच्या असण्या अथवा नसण्यावर अवलंबून नाही, तर स्वच्या मान्यतेवर अवलंबून आहे. तसेच खेळणी इत्यादीची ममता वस्तूच्या असण्या अथवा नसण्यावर अवलंबून नाही, तर मान्यतेवर अवलंबून आहे. म्हणून कर्मफल (शरीर, वस्तू इत्यादी) असतानाही त्याचा आश्रय सुगमतेने सुटू शकतो.

स्व नित्य आहे आणि शरीर-संसार अनित्य आहे, नित्याशी अनित्याचा संबंध कधी टिकू शकत नाही, राहू शकत नाही. परंतु स्व जेव्हा अहंता-ममतेला पकडतो तेव्हा अहंता-ममताही नित्य दिसू लागते. मग त्याचा त्याग करणे अवघड जाते, कारण तो नित्य स्वरूपात अनित्य अहंता-ममतेचा (''मी'' आणि ''माझे'' पणा) आरोप करतो. वास्तविक पाहिले तर शरीराशी आपला संबंध मानलेला आहे, मूळचा नव्हे. कारण शरीर प्रकाश्य आहे आणि स्व (स्वरूप)

प्रकाशक आहे. शरीर एकदेशीय आहे आणि स्वरूप सर्वदेशीय अथवा देशातीत आहे. शरीर जड आहे, स्वरूप चेतन आहे. शरीर ज्ञेय आहे आणि स्वरूप ज्ञाता आहे. स्वरूपाचा तो ज्ञातेपणाही शरीराच्या दृष्टीनेच आहे. जर शरीराची दृष्टी बाजूला सारली तर स्वरूप ज्ञातृत्वरहित चिन्मात्र आहे. अर्थात् केवळ चैतन्यरूपाने राहते. त्या चैतन्य-रूपामध्ये ''मी'' आणि ''माझे'' पणा नसतो. त्यांत अहंता ममतेचा अत्यंत अभाव असतो. ते चैतन्य केवळ ब्रह्मस्वरूप आहे आणि ब्रह्मात ''मी'' आणि ''माझे'' पणा कधी झाला नाही, होत नाही आणि होऊ शकतही नाही.

परिशिष्ट भाव—मुंगीपासून ब्रह्मलोकापर्यंत संपूर्ण संसार कर्मफल आहे. संसाराचे स्वरूप आहे—वस्तू, व्यक्ती आणि क्रिया. केवळ वस्तूची प्राप्ती आणि अप्राप्ती होते, केवळ व्यक्तीचा संयोग आणि वियोग होतो आणि केवळ क्रियेचा आरंभ आणि अंत होतो. जो वस्तू, व्यक्ती अणि क्रिया—तिन्हींच्या आश्रयाचा त्याग करून प्राप्त कर्तव्याचे पालन करतो, तोच वास्तविक संन्यासी आणि योगी आहे. कर्मफलाचा त्याग न करता जो केवळ अग्नीचा त्याग करतो, तो वास्तविक संन्यासी नाही आणि जो केवळ क्रियांचा त्याग करतो, तो वास्तविक योगी नाही. कारण मनुष्य कर्मफलाने बांधला जातो, अग्नीने आणि क्रियांनी नव्हे.

तीसऱ्या अध्यायाच्या तीसऱ्या श्लोकात भगवंताने दोन निष्ठा सांगितल्या होत्या—सांख्यनिष्ठा (सांख्ययोग) आणि योगनिष्ठा (कर्मयोग). नंतर पाचव्या अध्यायाच्या चवथ्या-पाचव्या श्लोकांत भगवंताने सांख्ययोग आणि कर्मयोग—दोन्हींचे एक फल असल्याचे सांगितले. आता येथे भगवान् त्याच भावाला अनुसरून म्हणतात की, ज्याने कर्मफलाचा त्याग केला आहे, तोच वास्तविक सांख्ययोगी आणि कर्मयोगी आहे. तात्पर्य हे आहे की, चित्तवृत्तींचा केवळ निरोध केल्याने कोणी योगी होत नाही. योगी तेव्हाच होतो, जेव्हा तो कर्मफलाचा त्याग करतो. कारण जोपर्यंत कर्मफलाची इच्छा आहे, तोपर्यंत वृत्ति निरोध करण्याने सिद्धींची प्राप्ती तर होऊ शकते, परंतु कल्याण होऊ शकत नाही.

संबंध—*पूर्व श्लोकात हे म्हटले गेले आहे की, जो संन्यासी आहे तोच योगी आहे परंतु यांचे ऐक्य कशात आहे, याचे वर्णन पुढील श्लोकात करतात.*

यं सन्न्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव।
न ह्यसन्न्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन॥ २॥

पाण्डव = हे अर्जुन!
यम् = (लोक) ज्याला
सन्न्यासम् = संन्यास
इति = असे
प्राहुः = म्हणतात,
तम् = त्यालाच (तू)
योगम् = योग
विद्धि = समज,
हि = कारण
असन्न्यस्तसङ्कल्पः = संकल्पांचा त्याग केल्याविना (मनुष्य)
कश्चन = कोणता (ही)
योगी = योगी
भवति, न = होऊ शकत नाही.

***व्याख्या*— यंसन्न्यासमिति प्राहुर्योगंतं विद्धि पाण्डव**—पाचव्या अध्यायाच्या आरंभी भगवंतांनी सांगितले होते की, संन्यास (सांख्ययोग) आणि योग (कर्मयोग) हे दोन्हीही स्वतंत्रतेने कल्याण करणारे आहेत (५।२) तसेच दोन्हीचे फलही एकच आहे (५।५) अर्थात् संन्यास आणि योग दोन नाहीत एकच आहेत. तीच गोष्ट भगवान् येथे म्हणत आहेत की, जसे संन्यासी संपूर्णपणे त्यागी असतो तसेच कर्मयोगीही संपूर्णपणे त्यागी असतो.

अठराव्या अध्यायाच्या नवव्या श्लोकात भगवंतांनी म्हटले आहे की, फल आणि आसक्तीचा संपूर्णपणे त्याग करून जे नियत कर्तव्यकर्म, केवळ कर्तव्यमात्र समजून केले जाते, तो ''सात्त्विक त्याग'' आहे, ज्यामुळे पदार्थ आणि क्रिया यांच्याशी संपूर्णपणे संबंध-विच्छेद होतो आणि मनुष्य त्यागी अर्थात् योगी होतो. त्याचप्रमाणे संन्यासीही कर्तृत्वाभिमानाचा त्यागी असतो. म्हणून दोन्हीही त्यागी आहेत. तात्पर्य योगी आणि संन्यासी यांच्यात कोणताही भेद नसतो. भेद न राहण्यानेच भगवंतांनी पाचव्या अध्यायाच्या तीसऱ्या श्लोकात म्हटले आहे की, राग-द्वेषाचा त्याग करणारा योगी ''संन्यासी'' च आहे.

न ह्यसन्न्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन—मनात ज्या स्फुरणा निर्माण होतात अर्थात् निरनिराळ्या गोष्टी आठवतात, त्यापैकी ज्या स्फुरणेशी (गोष्टीशी) मन चिटकते, ज्या स्फूर्तीविषयी प्रियता-अप्रियता उत्पन्न होते, तो ''संकल्प'' होतो. त्या संकल्पाचा त्याग केल्याशिवाय मनुष्य कोणताही योगी होत नाही तर भोगी होतो. कारण परमात्म्याशी होणाऱ्या संबंधाचे नाव ''योग'' आहे आणि ज्याची अंत:करणातूनच

पदार्थांचे महत्त्व, सौंदर्य तसेच त्याविषयीची सुखबुद्धी आहे तो (अंत:करणातून पदार्थांशी संबंध मानल्यामुळे) भोगीच होईल, योगी होऊच शकत नाही. जेव्हा त्याला असत् पदार्थांचे महत्त्व, सौंदर्य तसेच त्याविषयीची सुखबुद्धी नसते आणि जेव्हा तो संपूर्ण संकल्पाचा त्यागी होतो, तसेच त्याला भगवंताशी आपल्या नित्य संबंधाचा अनुभव होतो, तेव्हा तो योगी होतो.

या ठिकाणी "**कश्चन**" पदाचा हा अर्थही घेतला जाऊ शकतो की, संकल्पाचा त्याग केल्याशिवाय मनुष्य कोणताही योगी अर्थात् कर्मयोगी, ज्ञानयोगी, भक्तियोगी, हठयोगी, लययोगी इत्यादी होत नाही. कारण त्याचा संबंध उत्पन्न आणि नष्ट होणाऱ्या जड पदार्थांशी असतो, म्हणून तो योगी कसा होईल? तो तर भोगीच होईल. असे भोगी केवळ मनुष्यच नव्हे तर पशु-पक्षी इत्यादीही भोगी असतात, कारण त्यांनीही संकल्पाचा त्याग केलेला नसतो.

तात्पर्य जोपर्यंत असत् पदार्थांशी किंचित्मात्रही संबंध राहील अर्थात् स्वत:ला काही ना काही समजेल, तोपर्यंत मनुष्य कोणताही योगी होऊ शकत नाही अर्थात् असत् पदार्थांशी संबंध ठेवून तो कितीही अभ्यास करो, समाधी लावो, पर्वत आणि गुहेमध्ये जाऊन राहो तरीही गीतेच्या सिद्धांतानुसार तो योगी म्हणविला जाऊ शकत नाही.

तसे पाहिले तर संन्यास आणि योगाची साधना वेगवेगळी आहे, परंतु संकल्पाच्या त्यागामध्ये दोन्ही साधन एक आहेत.

संबंध—*पूर्व श्लोकात ज्या योगाची प्रशंसा केली आहे, त्या योगाच्या प्राप्तीचा उपाय पुढील श्लोकात सांगत आहेत.*

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते॥ ३॥

योगम्	= जो योगात (समतेत)	**कर्म**	= कर्तव्यकर्म करणे	**योगारूढस्य**	= योगारूढ मनुष्याचा
आरुरुक्षोः	= आरूढ होऊ इच्छितो, (अशा)	**कारणम्**	= कारण	**शमः**	= शम (शांती)
मुनेः	= मननशील योग्यासाठी	**उच्यते**	= सांगितले गेले आहे (आणि)	**कारणम्**	= (परमात्मप्राप्तीत) कारण
		तस्य, एव	= त्याच	**उच्यते**	= सांगितला गेला आहे.

व्याख्या— **आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते**— जो योगारूढ (समता) होऊ इच्छितो अशा मननशील योग्यासाठी (योगारूढ होण्यात) निष्कामभावनेने कर्तव्य-कर्म करणे कारण आहे. तात्पर्य, करण्याचा वेग समाप्त करण्यात प्राप्त कर्तव्यकर्म करणे कारण आहे, कारण कोणतीही व्यक्ती जन्मलेली आहे तिचे पालन-पोषण होत आहे आणि जिवंत आहे तर तिचे जीवन दुसऱ्याच्या मदती-शिवाय चालूच शकत नाही. त्याच्याजवळ शरीर, इंद्रिये, मन, बुद्धी आणि अहम्पर्यंत अशी कोणती वस्तू नसते जी प्रकृतीची नाही. म्हणून जोपर्यंत तो या प्राकृत वस्तूंना संसाराच्या सेवेत उपयोगात आणत नाही तोपर्यंत तो योगा-रूढ होऊ शकत नाही. अर्थात् समतेमध्ये स्थित होऊ शकत नाही, कारण प्राकृत सर्व वस्तूंची संसाराशी एकता आहे, आपल्याशी ऐक्य नाहीच.

प्राकृत पदार्थात जो आपलेपणा दिसतो, त्याचे तात्पर्य त्यांना दुसऱ्यांच्या सेवेत उपयोगात आणण्याचे दायित्व आपल्यावर आहे. म्हणून त्या सर्वांना दुसऱ्यांच्या सेवेत उपयोगात आणावयाचा भाव असल्याने संपूर्ण क्रियांचा प्रभाव संसाराकडे होईल आणि तो स्वत: योगारूढ होईल. हीच गोष्ट भगवंतांनी दुसऱ्या ठिकाणी अन्वय-व्यतिरेक पद्धतीने सांगितली आहे की, यज्ञासाठी अर्थात् दुसऱ्यांच्या हितासाठी कर्म करणाऱ्यांची संपूर्ण कर्म लीन होतात, अर्थात् किंचित्मात्रही बंधनकारक होत नाहीत. (४।२३) आणि यज्ञाव्यतिरिक्त अर्थात् आपल्यासाठी केली गेलेली कर्म बंधन-कारक होत असतात. (३।९) योगारूढ होण्यात कर्म कारण का आहे ? कारण फलाच्या प्राप्ती-अप्राप्तीत आपली समता आहे अथवा नाही, त्याचा आपल्यावर काय परिणाम होतो याचा पत्ता तेव्हाच लागेल जेव्हा आपण कर्म करू. समतेची ओळख कर्म केल्यानेच होईल. तात्पर्य कर्म करताना आपल्यात समता बाणली, राग-द्वेष उत्पन्न झाले नाहीत तर ठीक आहे कारण ते कर्म योगाला कारण झाले. परंतु जर आपल्यात समता राहिली नाही, राग-द्वेष उत्पन्न झाले, तर आपला जडतेशी संबंध झाल्याने ते कर्म "योगा" ला कारण होत नसते.

योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते—असत्शी संबंध ठेवल्यानेच अशांती उत्पन्न होते. याचे कारण असे आहे

की, असत् पदार्थांशी (शरीरादीशी) स्व चा संबंध एक क्षणही राहू शकत नाही आणि राहतही नाही, कारण स्व सदा राहणारा आहे आणि शरीरादी संपूर्ण पदार्थ प्रतिक्षण अभावात जात आहेत. त्या प्रतिक्षणाला अभावात जाणाऱ्याशी हा स्व आपला संबंध जोडतो आणि त्यांच्याशी आपला संबंध कायम ठेऊ इच्छितो. परंतु त्यांच्याशी संबंध राहत नाही आणि ते पदार्थ नष्ट होतील या भीतीने तसेच ते नष्ट झाल्याने अशांती उत्पन्न होते. जेव्हा हा शरीरादी असत् पदार्थांना संसाराच्या सेवेत उपयोगात आणून, त्यांच्याशी आपला संपूर्णपणे संबंध-विच्छेद करून घेतो, तेव्हा असत्च्या त्यागाने त्याला आपोआपच शांती प्राप्त होते. जर साधक त्या शांतीचेही सुख घेऊ लागला, तर तो बांधला जाईल. जर त्या शांतीविषयी आसक्ती ठेवली नाही, तिच्यापासून सुख घेतले नाही, तर ती शांती परमात्मतत्त्वाच्या प्राप्तीत कारण होते.

परिशिष्ट भाव—योगारूढ होऊ इच्छिणाऱ्या साधकासाठी योगारूढ होण्यात निष्कामभावाने कर्म करणे कारण आहे आणि त्यापासून प्राप्त होणारी शांती परमात्मप्राप्तीत कारण आहे. तात्पर्य हे आहे की, परमात्मप्राप्तीत कर्म कारण नाही, तर कर्मांच्या संबंध-विच्छेदाने होणारी शांती कारण आहे. ही शांती साधन आहे, सिद्धी नव्हे.

विवेकपूर्वक कर्म केल्यानेच कर्मांची आसक्ती (वेग) समाप्त होते, कारण आसक्ती समाप्त करण्याची शक्ती कर्मात नाही, तर विवेकात आहे. ज्याला योगारूढ होण्याची लालसा आहे, तो सर्व कर्म विवेकपूर्वकच करतो. विवेक तेव्हा विकसित होतो, तेव्हा साधक कामनेच्या पूर्तीत परतंत्रेचा आणि अपूर्तीत अभावाचा अनुभव करतो. परतंत्रता आणि अभाव कोणीही इच्छित नाही, कारण कामना करण्याने हे दोन्हीही सुटत नाहीत.

योगारूढ अवस्थेत समाधान मानू नये कारण समाधान मानल्यास साधक तेथेच अटकुन राहील, त्यामुळे परमात्मप्राप्तीत फार वेळ लागेल (गीता १४। ६). जसे, अगोदर बालकाची खेळात आवड राहते. परंतु मोठा झाल्यावर जेव्हा त्याची आवड रूपयात होते, तेव्हा खेळाची आवड आपोआप समाप्त होते. तसेच, जोपर्यंत परमात्मप्राप्तीचा अनुभव झाला नाही, तोपर्यंत त्या शांतीत आवड राहते अर्थात् शांती फारच श्रेष्ठ वाटते. परंतु त्या शांतीचा उपभोग केला गेला नाही, त्यापासून उपराम झाले तर तिची आवड आपोआप समाप्त होते आणि फार लवकर परमात्मप्राप्तीचा अनुभव होतो.

योगारूढ होण्यात कर्म करणे कारण आहे अर्थात् निःस्वार्थभावाने दुसऱ्यांच्या हितासाठी कर्म करीत-करीत जेव्हा त्याचा वियोग होतो, तेव्हा साधक योगारूढ होतो. कर्मांची समाप्ती होते आणि योग नित्य राहतो.

कर्मीही (भोगी) कर्म करतो आणि कर्मयोगीही कर्म करतो, परंतु त्या दोघांच्या उद्देशात फार मोठे अंतर राहते. एक आसक्ती ठेवून अथवा कामनापूर्तीसाठी कर्म करतो आणि एक आसक्तीचा त्याग करण्यासाठी कर्म करतो. भोगी स्वतःसाठी कर्म करतो आणि कर्मयोगी दुसऱ्यांसाठी कर्म करतो. म्हणून आसक्तिपूर्वक कर्म करण्यात समान असूनही जो आसक्ती त्यागाच्या उद्देशाने दुसऱ्यांसाठी कर्म करतो, तो योगी (योगारूढ) होतो. कर्म केल्यानेच योग्याची ओळख होते, नाही तर **'वृद्धा नारी पतिव्रता'**!

येथे ज्याला 'शम' (शांती) म्हटले गेले आहे, त्यालाच दुसऱ्या अध्यायाच्या चौसष्टाव्या श्लोकात 'प्रसाद' (अंतःकरणाची प्रसन्नता) म्हटले गेले आहे. या शांतीत रममाण न झाल्यास 'निर्वाणपरमा शान्ती' ची प्राप्ती होते (गीता ६। १५). त्यागाने शांती प्राप्त होते (गीता १२। १२). शांतीत रममाण न झाल्यास अंखडरस (तत्त्वज्ञान) प्राप्त होतो आणि अखंड रसातही संतोष न केल्यास अनंतरस (परमप्रेम) प्राप्त होतो.

***संबंध**—योगारूढ कोण असतो? याचे उत्तर पुढील श्लोकात देतात.*

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते।
सर्वसङ्कल्पसन्न्यासी योगारूढस्तदोच्यते॥ ४॥

हि = कारण
यदा = जेव्हा
इन्द्रियार्थेषु = इद्रियांच्या भोगात
न, (अनुषज्जते) = तो आसक्त होत नाही, (तसेच)
कर्मसु = कर्मांत (ही)
न, अनुषज्जते = आसक्त होत नाही,
तदा = तेव्हा (तो)
सर्वसङ्कल्प-सन्न्यासी = संपूर्ण संकल्पांचा त्यागी मनुष्य
योगारूढः = योगारूढ
उच्यते = म्हटला जातो.

व्याख्या— **यदा हि नेन्द्रियार्थेषु (अनुषज्जते)**— साधकाने इंद्रियांच्या अर्थामध्ये अर्थात् प्रारब्धानुसार प्राप्त होणारे शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध—या पाचही विषयांत, अनुकूल पदार्थ, परिस्थिती, घटना, व्यक्ती इत्यादीत आणि शरीराचा आराम, मान प्रतिष्ठा इत्यादीमध्ये आसक्ती ठेवू नये, यांचा भोग-बुद्धीने भोग घेऊ नये, त्यांच्याविषयी संतोष मानू नये, तर असा अनुभव करावा की, हे सर्व विषय, पदार्थ इत्यादी आलेले आहेत आणि प्रत्येक क्षणाला जात आहेत. हे येणारे जाणारे आणि अनित्य आहेत तर मग यात काय खूश व्हावयाचे आहे असा अनुभव करून त्यांच्यापासून अलिप्त रहावे.

इंद्रियांच्या भोगात आसक्त न होण्याचे साधन, इच्छापूर्तीचे सुख न घेणे, हे आहे. जसे एखादी मनासारखी गोष्ट घडली, मनासारखी वस्तू, व्यक्ती, परिस्थिती, घटना इत्यादी प्राप्त झाली आणि जे नको आहे ते न घडल्यास मनुष्य त्यात प्रसन्न होतो तसेच त्यापासून सुख घेतो. सुख घेतल्याने इंद्रियांच्या भोगात आसक्ती वाढते. म्हणून साधकाने अनुकूल वस्तू, व्यक्ती, पदार्थ इत्यादीच्या मिळण्याची इच्छा करू नये आणि इच्छेशिवाय अनुकूल वस्तू इत्यादी मिळाल्या तरी त्यात प्रसन्न होऊ नये. असे झाल्याने इंद्रियांच्या भोगात आसक्ती राहणार नाही.

दुसरी गोष्ट, मनुष्याजवळ अनुकूल वस्तू नसल्याने तो त्या वस्तूंच्या अभावाचा अनुभव करतो आणि त्या मिळाल्यावर तो त्यांच्या अधीन होत असतो. ज्यावेळी त्याला अभावाचा अनुभव येत होता त्यावेळीही परतंत्रता होती आणि आता त्या वस्तू मिळाल्यावरही ''कधी यांचा वियोग तर होणार नाही'' अशा प्रकारची परंतत्रता असते. म्हणून वस्तूच्या न मिळण्याने आणि मिळण्याने फरक इतकाच होतो की, वस्तूच्या न मिळण्यात तर वस्तूच्या परतंत्रतेचा अनुभव होत होता परंतु वस्तूच्या मिळण्याने परतंत्रतेचा अनुभव येत नाही तर मनुष्याला त्यात स्वतंत्रता दिसते. हा त्याला धोका होत असतो. जसे कोणी एखाद्याशी विश्वासघात करतो, तसेच अनुकूल परिस्थितीत प्रसन्न होण्याने मनुष्य आपल्याशी विश्वासघात करतो. कारण हा मनुष्य अनुकूल परिस्थितीच्या अधीन होत असतो, त्याला भोगता-भोगता त्याचा स्वभाव बिघडून जातो आणि वारंवार सुख भोगण्याची कामना उत्पन्न होऊ लगते. ही सुखभोगाची कामनाच याच्या जन्म-मरणाला कारण होते. तात्पर्य अनुकूलतेची इच्छा करणे, आशा ठेवणे आणि अनुकूल विषय इत्यादीत प्रसन्न होणे हे संपूर्ण अनर्थांचे मूळ आहे. असे झाल्याने कोणताही अनर्थ होणे, पाप होणे शिल्लक राहत नाही. जर याचा त्याग केला गेला तर मनुष्य योगारूढ होतो.

तीसरी गोष्ट आपल्याजवळ जीवननिर्वाहाशिवाय जितक्या काही अनुकूल भोग्य वस्तू आहेत, त्या आपल्या नाहीत. त्या कोणाच्या आहेत आपणाला ठाऊक नाही, परंतु जर एखादा अभावग्रस्त प्राणी मिळाला तर, त्या सामुग्रीला त्याचीच समजून त्याला अर्पण करावे (ही आपलीच आहे असे त्याला म्हणू नये) आणि त्याला देऊन असे समजावे की, जीवननिर्वाहव्यतिरिक्त ज्या वस्तू माझ्याजवळ पडून होत्या, त्या ऋणातून मी मुक्त झालो. तात्पर्य जींवननिर्वाहव्यक्तिरिक्त वस्तूंना आपले आणि आपल्यासाठी न समजल्याने मनुष्याची भोगात आसक्ती होत नाही.

न कर्मस्वनुषज्जते— *जसे इंद्रियांच्या विषयात आसक्ती असू नये तसेच कर्मातही आसक्ती असता कामा नये अर्थात् क्रियमाण-कर्माच्या पूर्ती-अपूर्तीमध्ये आणि त्या कर्माच्या तात्कालिक फलाच्या प्राप्ती-अप्राप्तीमध्येही आसक्त होऊ नये. कारण करण्यातही एक आसक्ती असते. कर्म योग्य रीतीने झाले तर त्यापासून एक सुख मिळत असते आणि कर्म योग्य रीतीने झाले नाही, तर मनाला एक दु:ख होत असते. हे सुख-दु:खाचे होणे कर्माची आसक्ती आहे. म्हणून साधकाने कर्म तर विधीपूर्वक आणि तत्परतेने करावे. परंतु त्यात आसक्त न होता सावधपणे अलिप्त रहावे की, हे तर येणारे-जाणारे आहेत आणि आपण नित्य निरंतर राहणारे आहोत. म्हणून त्यांच्या होण्या न होण्याने, येण्या-जाण्याने आपल्यात काय फरक पडतो?

कर्मात आसक्ती होण्याचे लक्षण काय आहे? जर क्रियमाण (वर्तमानकाळात केले जाणारे) कर्माच्या पूर्ती अपूर्तीत आणि त्यांच्यापासून मिळणाऱ्या तात्कालिक फलाच्या प्राप्ती-अप्राप्तीत अर्थात् सिद्धी-असिद्धीत मनुष्य निर्विकार राहिला नाही उलट त्याच्या अंत:करणात हर्ष-शोकादी विकार उत्पन्न झाले, तर समजून घ्यावे की, त्याची कर्मात आणि त्यांच्या तात्कालिक फलात आसक्ती शिल्लक आहे.

इंद्रियांच्या विषयांत आणि कर्मांत आसक्त न होण्याचे तात्पर्य हे झाले की, स्व (स्वरूप) चिन्मय परमात्म्याचा अंश असल्याने नित्य अपरिवर्तनशील आहे आणि पदार्थ तसेच

* या ठिकाणी ''कर्मसु'' पद बहुवचन आहे ज्याचे तात्पर्य आसक्त पुरुषाचे ठिकाणी अनेक कर्मांची आणि त्याच्या फलांची इच्छा राहत असते. परंतु अठराव्या अध्यायाच्या पंचेचाळीसाव्या श्लोकात ''कर्मणि'' पद एकवचन आहे, ज्याचे तात्पर्य आसक्तिरहित पुरुषाकडून कर्म तर अनेक होत असतात, परंतु त्यात कर्तव्यबुद्धी एकच राहत असते.

क्रिया प्रकृतीचे कार्य असल्यामुळे नित्य निरंतर बदलत राहतात. परंतु जेव्हा स्व त्या परिवर्तनशील पदार्थ आणि क्रिया यांच्यामध्ये आसक्त होतो तेव्हा तो त्यांच्या अधीन होतो आणि वारंवार जन्म-मरणरूपी महान् दु:खाचा अनुभव करत राहतो. त्या पदार्थ आणि क्रियेपासून अर्थात् प्रकृतीपासून संपूर्णपणे मुक्त होण्यासाठी भगवंतांनी दोन विभाग सांगितले आहेत. एक तर इंद्रियांच्या विषयात अर्थात् पदार्थांत आसक्ती ठेवू नये आणि दुसरे कर्मात (क्रियेत) आसक्ती ठेवू नये. असे केल्याने मनुष्य योगारूढ होतो.

या ठिकाणी एक गोष्ट समजून घेण्याची आहे की, क्रियेत प्रियता बहुतेक फलाच्या अनुषंगानेच असते आणि इंद्रियांचे भोग फल असते. म्हणून इंद्रियांच्या भोगांची आसक्ती संपूर्णपणे समाप्त झाली तर क्रियेची आसक्तीही नष्ट होते. तरी पण भगवंतांनी क्रियांची आसक्ती समाप्त करण्याविषयी वेगळे विवेचन का केले? याचे कारण असे आहे की, क्रियांतही एक स्वतंत्र आसक्ती असते. फलेच्छा नसतानाही मनुष्यात एक करण्याचा वेग असतो. हा वेगच क्रियांची आसक्ती आहे, ज्यामुळे मनुष्य काही तरी केल्याशिवाय राहत नाही, तो काही ना काही काम करतच राहतो. ही आसक्ती केवळ दुसऱ्यासाठी कर्म करण्याने अथवा भगवंतासाठी कर्म करण्याने समाप्त होते. म्हणून भगवंतांनी बाराव्या अध्यायात प्रथम अभ्यासयोग सांगितला. परंतु अंत:करणात करण्याचा वेग असल्याने अभ्यासात मन लागत नाही म्हणून करण्याचा वेग नष्ट करण्यासाठी दहाव्या श्लोकात सांगितले की, साधकाने माझ्यासाठीच कर्म करावे. (१२।१०) तात्पर्य पारमार्थिक अभ्यास इत्यादी करण्यात ज्याचे मन लागत नाही आणि अंत:करणात कर्म करण्याचा वेग (आसक्ती) दबून राहतो, तर त्या भक्तियोगाच्या साधकाने केवळ भगवंतासाठीच कर्म करावे त्यामुळे त्याची आसक्ती संपेल. तसेच कर्मयोगाच्या साधकाने केवळ संसार हितासाठीच कर्म करावे त्यामुळे त्याचा करण्याचा वेग (आसक्ती) समाप्त होईल.

ज्याप्रमाणे कर्म करण्याची आसक्ती असते, त्याप्रमाणे कर्म न करण्याचीही आसक्ती असते. कर्म न करण्याची आसक्तीही नसावी कारण कर्म न करण्याची आसक्ती आळस आणि प्रमाद उत्पन्न करते, जी तामसी वृत्ती आहे आणि कर्म करण्याची आसक्ती व्यर्थ क्रियांमध्ये प्रवृत्त करते, जी राजसी वृत्ती आहे.

तो योगारूढ किती दिवसात, किती महिन्यात अथवा किती वर्षात होईल? यासाठी भगवान् "यदा" आणि "तदा" पद देऊन म्हणतात की, ज्यावेळी मनुष्य इंद्रियांच्या विषयांत आणि क्रियांत संपूर्णपणे आसक्तिरहित होतो तेव्हाच तो योगारूढ होत असतो. ज्याप्रमाणे एखाद्याने असा निश्चय केला की "मी आजपासून कधीही इच्छापूर्तीचे सुख घेणार नाही." जर तो या निश्चया (प्रतिज्ञे) वर दृढ राहीला तर तो आजच योगारूढ होईल. ही गोष्ट सांगण्यासाठीच भगवंतांनी "यदा" आणि "तदा" पदाबरोबर "हि" पद दिले आहे.

पदार्थ आणि क्रियेत आसक्ती ठेवणे आणि न ठेवणे यात भगवंतांनी मनुष्यमात्राला ही स्वतंत्रता दिली आहे की, तुम्ही साक्षात् माझे अंश आहात आणि हे पदार्थ आणि क्रिया प्रकृतिजन्य आहेत. यात पदार्थही उत्पन्न आणि नष्ट होणारे आहेत, तसेच क्रियांचा आरंभ आणि अंत होत असतो. म्हणून हे नित्य राहणारे नाहीत आणि तुम्ही नित्य राहणारे आहात. तुम्ही नित्य असूनही अनित्यात फसता, अनित्यात आसक्ती, प्रियता करून घेता. यामुळे तुम्हाला काहीच मिळत नाही, केवळ दु:खच दु:ख पदरात पडते. म्हणून तुम्ही आजपासूनच हा विचार करा की, "आम्ही पदार्थ आणि क्रियांचे सुख घेणार नाही" तर तुम्ही आजच योगारूढ होऊन जाल. कारण योग अर्थात् समता तुमच्याच हातात आहे. समता तुमचे स्वरूप आहे आणि स्वरूप सत् आहे. सत्चा कधीही अभाव होत नाही आणि असत्चा कधी भाव राहत नाही. अशाप्रकारे सत्स्वरूप असलेले तुम्ही असत् पदार्थ आणि क्रिया यात आसक्ती ठेवली नाही, तर तुम्हाला स्वयंसिद्ध योगारूढ अवस्थेचा अनुभव येईल.

सर्वसङ्कल्पसन्न्यासी—आपल्या मनात जितक्या स्फूर्ती निर्माण होतात, त्यापैकी ज्या स्फूर्तीपासून सुख होते आणि त्याच्या अनुषंगाने असा विचार येतो की, "आपल्याला असे मिळावे मग आपण इतके सुखी होऊ" त्यावेळी अशा स्फूर्तीत लिप्तता असल्याने त्या स्फूर्तीचे नाव "संकल्प" होते. तो संकल्पच अनुकूलता-प्रतिकूलतेला कारण होऊन सुखदायी आणि दु:खदायी होतो. ज्याप्रमाणे सुखदायी संकल्प लिप्तता (राग-द्वेष) निर्माण करतो, त्याप्रमाणे दु:खदायी संकल्पही लिप्तता निर्माण करतो. म्हणून दोन्हीही संकल्प बंधनात टाकणारे आहेत. त्यापासून हानीव्यतिरिक्त काहीही लाभ होत नाही. कारण संकल्प आपल्या स्वरूपाचा बोध होऊ देत नाही आणि दुसऱ्यांची सेवा करू देत नाही, भगवंतात प्रेम होऊ देत नाही, भगवंताचे ठिकाणी मन लागू देत नाही, आपल्याजवळच्या कुटुंबियांच्या अनुकूलही आपल्याला होऊ देत नाही. तात्पर्य आपला संकल्प ठेवल्याने आपले हित होत नाही, संसाराचे हित होत नाही, कुटुंबियांची

एखादी सेवा होत नाही, भगवंताची प्राप्ती होत नाही आणि आपल्या स्वरूपाचा बोधही होत नाही. यापासून केवळ हानीच हानी होते. असे समजून साधकाने संपूर्णपणे संकल्प-रहित व्हावयास पाहिजे, जे वास्तविक आहेच.

मनात येणाऱ्या स्फूर्तींनी जर संकल्पाचे रूप धारण केले नाही तर त्या स्फूर्ती आपोआप नष्ट होतात. केवळ स्फूर्ती निर्माण झाल्याने मनुष्याची तितकी हानी होत नाही आणि पतनही होत नाही. परंतु समय तर नष्ट होतोच म्हणून ती स्फूर्तीही त्याज्य आहे. परंतु सकल्पांचा त्याग तर साधकांनी अवश्यच केला पाहिजे. कारण संकल्पाचा त्याग केल्याशिवाय अर्थात् आपल्या मनोनुकूल होण्याच्या इच्छेचा त्याग केल्याशिवाय साधक योगारूढ होत नाही आणि योगारूढ झाल्याशिवाय परमात्म्याची प्राप्ती होत नाही, कृतकृत्यता होत नाही, मनुष्यजन्माचे सार्थक होत नाही. भगवंताचे ठिकाणी प्रेम निर्माण होत नाही, दुःखांचा संपूर्णपणे शेवट होत नाही.

दुसऱ्या श्लोकात तर भगवंतांनी व्यतिरेक पद्धतीने म्हटले आहे की, संकल्पांचा त्याग केल्याशिवाय मनुष्य कोणताही योगी होत नाही आणि येथे अन्वय पद्धतीने सांगत आहेत की, संकल्पाचा त्याग केल्याने मनुष्य योगारूढ होतो. याचे तात्पर्य साधकाने कोणत्याही प्रकारचा संकल्प ठेवू नये.

संकल्पाच्या त्यागाचे उपाय—(१) भगवंताने आपल्यासाठी त्यांच्यातर्फे अंतिमजन्म (मनुष्यजन्म) दिला आहे की, याच्या साहाय्याने तुम्ही आपला उद्धार करून घ्यावा. म्हणून आपण आपणाला प्राप्त झालेल्या मनुष्यजन्माच्या अमूल्य, मुक्तिदायक समयाला निरर्थक संकल्प करण्यात नष्ट करू नये—असा विचार करून संकल्पांना समाप्त करून टाकावे.

(२) कर्मयोगाच्या साधकाला आपल्या कर्तव्याचे पालन करावयाचे असते. कर्तव्याचा संबंध वर्तमानाशी आहे, भूत-भविष्यकाळाशी नव्हे. परंतु संकल्प विकल्प भूत आणि भविष्यकाळाचे होत असतात वर्तमानकाळाचे नव्हे. म्हणून साधकाने आपल्या कर्तव्याचा त्याग करून भूत-भविष्य-काळाच्या संकल्पात फसू नये तर आसक्तिरहित होऊन कर्तव्यकर्म करण्यात रत राहिले पाहिजे. (३। १९)

(३) ज्ञानयोगी साधकाने या गोष्टीवर दृढ रहावे की, वास्तविक सत्ता एका परमात्म्याचीच आहे, संकल्पांची, संसाराची सत्ता नाही. म्हणून कोणता संकल्प आला तर त्याने त्यात उदासीन रहावे त्याविषयी रागही करू नये किंवा द्वेषही करू नये.

(४) भक्तियोगाच्या साधकाने असा विचार करावा की, मनात जे काही संकल्प उत्पन्न होतात, ते बहुतेक भूतकाळाचे असतात जे आत्ताचे नसतात अथवा भविष्यकाळाचे असतात जे पुढे होणारे असतात अर्थात् आत्ताचे नसतात. म्हणून जे आत्ता नाहीत त्याच्या चिंतनात वेळ विनाकारण घालविणे आणि जे भगवान् आत्ता आहेत, आपल्यात आहेत आणि आपले आहेत त्यांचे चिंतन न करणे ही केवढी मोठी चूक आहे. असा विचार करून संकल्प नष्ट करावेत.

योगारूढस्तदोच्यते—सिद्धी-असिद्धीत सम राहण्याचे नाव ''योग'' आहे (२।४८) या योगावर अर्थात् समतेवर आरूढ होणे, स्थित होणेच योगारूढ होणे आहे. योगारूढ झाल्यावर परमात्म्याची प्राप्ती होते.

दुसऱ्या श्लोकात भगवंतांनी हे म्हटले होते की, संकल्पांचा त्याग केल्याशिवाय कोणताही योग सिद्ध होत नाही आणि येथे म्हटले आहे की, संकल्पांचा संपूर्णपणे त्याग केल्याने तो योगारूढ होतो. यावरुन सिद्ध होते की, सर्वप्रकारच्या योगाने योगारूढ अवस्था प्राप्त होत असते. जरी या ठिकाणी कर्मयोगाचेच प्रकरण आहे, परंतु संकल्पांचा संपूर्णपणे त्याग केल्याने योगारूढ अवस्थेत सर्व एक होतात. (५।५)

परिशिष्ट भाव—योगारूढ याची ओळख कोणती आहे? यासाठी येथे तीन गोष्टी सांगितल्या आहेत—पदार्थांत (वस्तू आणि व्यक्ती यांच्यात) आसक्ती न होणे, क्रियेत आसक्ती न होणे आणि संपूर्ण संकल्पांचा अर्थात् मनोकामनांचा त्याग होणे. तात्पर्य हे आहे की, इंद्रियांच्या भोगांत आणि क्रिया यांत आसक्ती नसावी तसेच अंतःकरणात असा आग्रहही नसावा की, असे व्हावे आणि असे होऊ नये. ज्याची पदार्थांतही आसक्ती नाही आणि पदार्थांच्या अभावातही आसक्ती नाही, क्रियांतही आसक्ती नाही आणि क्रियांच्या अभावातही आसक्ती नाही तसेच कोणताही संकल्प नाही तो 'योगारूढ' होय. तात्पर्य हे आहे की, पदार्थ मिळोत अथवा न मिळोत, व्यक्ती मिळो अथवा न मिळो—याचा कसलाच आग्रह नसावा (गीता ३। १८)

साधकाने विचार करावा की, अशी कोणती वस्तू आहे, जी सदा आपल्याजवळ राहील आणि आपण सदा तिच्याबरोबर राहू? अशी कोणती व्यक्ती आहे, जी सदा आपल्याबरोबर राहील आणि आपण तिच्याबरोबर सदा राहू? अशी कोणती क्रिया आहे, जिला आपण सदा करत राहू आणि जी सदा आपल्याकडून होत राहील? नेहमीसाठी आपल्याबरोबर कोणती वस्तूही राहणार नाही, कोणती व्यक्तीही राहणार नाही आणि कोणती क्रियाही होणार नाही. एक असा दिवस येईल ज्या दिवशी आपणाला वस्तू, व्यक्ती आणि क्रियारहित व्हावेच लागेल. जर आपण वर्तमानातच त्यांचा वियोग स्वीकार करू, त्यांच्यापासून असंग होऊ, तर जीवन्मुक्ती स्वाभाविक सिद्ध आहे. तात्पर्य हे आहे की, वस्तू, व्यक्ती आणि क्रिया यांच्या संयोग तर अनित्य आहे, परंतु वियोग नित्य आहे. नित्याचा स्वीकार केल्यास नित्य-तत्त्वाची प्राप्ती होते आणि कोणताच अभाव शिल्लक राहत नाही.

इंद्रियांच्या भोगांत आणि कर्मांत आसक्ती न होण्याचा अर्थ आहे—कामनारहित आणि कर्तृत्वरहित होणे. इंद्रियांच्या भोगात, पदार्थांत आसक्ती नसेल तर साधक कामनारहित होतो आणि क्रियेत आसक्ती नसेल तर तो कर्तृत्वरहित होतो. कामनारहित आणि कर्तृत्वरहित झाल्यास स्वरूपात स्वाभाविक स्थिती होते. वास्तविक स्थिती होत नाही, स्थिती असते, परंतु कामनारहित आणि कर्तृत्वरहित न होण्याने याचा अनुभव येत नाही. कामना आणि कर्तृत्वाचा अभाव झाल्यास स्वरूपात स्वाभाविक स्थितीचा अनुभव होतो.

जसे लिहिते वेळी लेखणीला उपयोगात आणतो आणि लिहिणे पूर्ण होताच लेखणी जशीच्या तशीच ठेवतो. तसेच साधकाने कार्य करतेवेळी शरीर उपयोगात आणावे आणि कार्य पूर्ण होताच त्याला जसेच्या तसेच ठेवावे अर्थात् त्यापासून असंग व्हावे, त्यामुळे प्रत्येक क्रियेनंतर त्याची योगात (समतेत) स्थिती होईल. जर त्याचा क्रियेशी संपूर्णपणे संबंध-विच्छेद झाला तर तो योगारूढ होईल.

क्रिया (भोग) आणि पदार्थ (ऐश्वर्य) यांच्या आसक्तीने पतन होते (गीता २। ४४). म्हणून क्रियेतही आसक्ती ठेवू नये आणि फलातही आसक्ती राहू नये (गीता २। ४७, ५। १२). संकल्पजन्य सुखाचाही भोग घेऊ नये अर्थात् संकल्प पूर्तीचे सुखही घेऊ नये. स्वतःच्या मुक्तीचाही संकल्प नसावा, कारण मुक्तीच्या संकल्पाने बंधनाची सत्ता दृढ होते. म्हणून कोणताही संकल्प न ठेवता उदासीन रहावे.

संबंध—*पूर्व श्लोकात भगवंतांनी योगारूढ मनुष्याची लक्षणे सांगून "यदा" आणि "तदा" पदाने योगारूढ होण्यात, अर्थात् आपला उद्धार करण्यात मनुष्याचे स्वातंत्र्य दाखविले. आता पुढील श्लोकात भगवान् सर्व माणसांना आपला उद्धार करून घेण्याची प्रेरणा करीत आहेत.*

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥५॥

आत्मना	= आपल्याद्वारा	**न, अवसादयेत्**	= पतन करू नये;	**बन्धुः**	= मित्र आहोत (आणि)
आत्मानम्	= आपला	**हि**	= कारण	**आत्मा, एव**	= आपणच
उद्धरेत्	= उद्धार करावा,	**आत्मा, एव**	= आपणच	**आत्मनः**	= आपले
आत्मानम्	= आपले	**आत्मनः**	= आपले	**रिपुः**	= शत्रू आहोत.

व्याख्या— **उद्धरेदात्मनात्मानम्**—आपण स्वतःच आपला उद्धार करून घ्यावा. याचे तात्पर्य शरीर, इंद्रिये, मन, बुद्धी, प्राण इत्यादीपासून आपले उत्थान करून घ्यावे. आपल्या स्वरूपाचे ठिकाणी जो एकदेशीय "मी" पणा दिसतो, त्यापासूनही आपले उत्थान करून घ्यावे, कारण शरीर, इंद्रिये, मन बुद्धी इत्यादी आणि "मी" पणा हे सर्व प्रकृतीचेच कार्य आहेत आपले स्वरूप नव्हे. जे आपले स्वरूप नाही त्यापासून आपले उत्थान करून घ्यावे.

आपल्या स्वरूपाचे परमात्म्याशी ऐक्य आहे आणि शरीर, इद्रियें इत्यादी तसेच "मी" पणाचे प्रकृतीशी ऐक्य आहे. जर हा आपला उद्धार करून घेण्यात, आपले उत्थान करून घेण्यात, शरीर, इंद्रिये मन बुद्धी इत्यादींची साहाय्यता घेणे आवश्यक आहे असे समजेल, त्यांचा आधार घेईल तर मग जडतेचा त्याग कसा होईल? कारण जड वस्तूंशी संबंध मानणे, त्यांची आवश्यकता समजणे, त्यांची मदत घेणे हेच विशेष बंधन आहे. जे आपले आहेत, आपल्यात आहेत, आत्ता आहेत आणि या ठिकाणी आहेत, अशा परमात्म्याच्या प्राप्तीसाठी शरीर, इंद्रिये, मन बुद्धीची आवश्यकता नाही. कारण असत्कडून सत्‌ची प्राप्ती होत नाही तर असत्‌च्या त्यागाने सत्‌ची प्राप्ती होत असते.

दुसरा भाव, आताच पूर्व श्लोकात आले आहे की, प्राकृत पदार्थ, क्रिया आणि संकल्प ह्यात आसक्ती ठेवू नये, त्यात फसू नये, तर त्याहून आपण आपले उत्थान करून घ्यावे. हा सर्वांचा प्रत्यक्ष अनुभव आहे की, पदार्थ, क्रिया आणि संकल्प यांचा आंरभ तसेच अंत होत असतो, त्यांचा संयोग तसेच वियोग होत असतो. परंतु आपल्या (स्व) अभावाचा आणि परिवर्तनाचा अनुभव कोणालाही येत नाही. स्व सदा एकरूप असतो. म्हणून उत्पन्न आणि नष्ट होणाऱ्या पदार्थ इत्यादीत न फसणे, त्यांच्या अधीन न होणे, त्यांचे पासून अलिप्त राहणेच आपला उद्धार करून घेणे आहे.

मनुष्यमात्राच्या ठिकाणी अशी एक विचारशक्ती आहे की, जिला उपयोगात आणल्यास तो आपला उद्धार करून घेऊ

शकतो. ''ज्ञानयोगा'' चा साधक त्या विचारशक्तीने जड-चेतनाचे पृथक्करण करून चेतनात (आपल्या स्वरूपात) स्थित होतो आणि जडाशी (शरीर-संसार) संबंध-विच्छेद करून घेतो. ''भक्तियोगा'' चा साधक त्याच विचारशक्तीने ''मी भगवंताचा आहे आणि भगवान् माझे आहेत'' अशा प्रकारे भगवंताशी आपली आत्मीयता मानून, आपला उद्धार करून घेतो. ''कर्मयोगा'' चा साधक त्याच विचारशक्तीने मिळालेल्या शरीर, इंद्रिये, मन, बुद्धी इत्यादी पदार्थांना संसाराचेच मानून, संसाराच्या सेवेमध्ये उपयोगात आणून, त्या पदार्थाशी संबंध-विच्छेद करून घेतो आणि आपल्या स्वरूपात स्थित होतो. अशा दृष्टीने मनुष्य आपल्या विचारशक्तीला, कामामध्ये घेऊन कोणत्याही योगमार्गाने आपले कल्याण करून घेऊ शकतो.

उद्धारासंबंधी विशेष संकेत

असा विचार करावा की, ''मी शरीर नाही,'' कारण शरीर बदलत राहते आणि मी तोच राहतो. हे शरीर ''माझे'' ही नाही कारण शरीरावर माझा कोणताही अधिकार चालत नाही अर्थात् शरीराला ज्याप्रमाणे मी ठेवू इच्छितो, तसे ते राहू शकत नाही. जितके दिवस ठेवू इच्छितो तितके दिवस राहू शकत नाही आणि जसे मी त्याला बलवान करू इच्छितो, तसे करू शकत नाही. हे शरीर ''माझ्यासाठी'' ही नाही. कारण जर हे माझ्यासाठी असते, तर हे मिळाल्यावर माझी कोणतीही इच्छा शिल्लक राहिली नसती. दुसरी गोष्ट हे परिवर्तनशील आहे आणि मी अपरिवर्तनशील आहे. परिवर्तनशील अपरिवर्तनशीलाच्या उपयोगी कसे येऊ शकते ? येऊ शकत नाही. तीसरी गोष्ट जर हे माझ्यासाठी असते, तर सदा माझ्याजवळ राहिले असते, परंतु हे माझ्याजवळ राहत नाही. अशा प्रकारे शरीर मी नाही, माझे नाही आणि माझ्या-साठीही नाही—या वास्तविकतेवर मनुष्य दृढ राहील, तर आपोआप आपला उद्धार होऊन जाईल.

आता अशी शंका होते की, ईश्वर, संतमहात्मा, गुरू, शास्त्र यांच्याकडूनच तर मनुष्याचा उद्धार होत असतो, मग आपला आपणच उद्धार करून घ्यावा—असे का म्हटले ?याचे समाधान असे आहे की, ईश्वर, संतमहात्मा इत्यादी आपला उद्धार तेव्हाच करतील, जेव्हा त्यांच्या ठिकाणी आपली श्रद्धा असेल. ती श्रद्धा आपल्याला स्वत: च ठेवावी लागेल. आपण स्वत: त्यांच्या ठिकाणी श्रद्धा ठेवली नाही तर ते आपल्या ठिकाणी श्रद्धा करवून घेतील काय? करवून घेऊ शकत नाहीत. जर ईश्वर, संत इत्यादींनी आपण श्रद्धा ठेवल्या-शिवायच त्यांच्यामध्ये आपली श्रद्धा करवून आपला उद्धार केला असता तर आपला उद्धार केव्हाच झाला असता. कारण आजपर्यंत भगवंताचे अनेक अवतार होऊन गेले आहेत, कित्येक संत महात्मे, जीवन्मुक्त होऊन गेले आहेत, कित्येक भगवत्प्रेमी होऊन गेले आहेत. परंतु आत्तापर्यंत आपला उद्धार झाला नाही. यावरुनही सिद्ध होते की, आपण स्वत: त्यांचे ठिकाणी श्रद्धा ठेवली नाही, आपण स्वत: त्यांच्या सन्मुख झालो नाही, आपण स्वत: त्यांची आज्ञा पाळली नाही, म्हणून आपला उद्धार झाला नाही. परंतु ज्यांनी त्यांच्यावर श्रद्धा ठेवली, जे त्यांच्या सन्मुख झाले, ज्यांनी त्यांची आज्ञा पाळली त्यांचा उद्धार झाला. म्हणून साधकाने शास्त्र, भगवंत, गुरू इत्यादीविषयी श्रद्धा विश्वास ठेवून तसेच त्यांच्या आज्ञेनुसार वर्तन करून आपला उद्धार करून घेतला पाहिजे.

भगवान्, संत-महात्मा इत्यादी असताना आपला उद्धार झाला नाही, तर यात उद्धाराविषयीच्या सामग्रीची कमी नाही, किंवा आपण आपला उद्धार करून घेण्यात असमर्थ ठरलो नाही, तर आपण आपला उद्धार करून घेण्यासाठी तयार झालो नाही, म्हणून ते सर्व मिळूनही आपला उद्धार करण्यात समर्थ झाले नाहीत. जर आपण आपला उद्धार करण्यासाठी तयार झालो, सन्मुख झालो, तर मनुष्यजन्मासारखी सामग्री आणि कलियुगासारखी संधी प्राप्त करून, आपण किती तरी वेळा आपला उद्धार करून घेऊ शकलो असतो. परंतु जेव्हा आपण स्वत: आपल्या उद्धाराची इच्छा करू तेव्हाच हे होईल.

दुसरी गोष्ट, स्व नेच आपले पतन केले आहे अर्थात् त्यानेच संसाराचा संबंध प्रस्थापित केला आहे, संसाराने स्व-शी संबंध प्रस्थापित केलेला नाही. जसे बाल्यावस्थेला याने सोडले नाही तर ती याला स्वाभाविकच सोडून गेली. मग याने तारुण्य अवस्थेशी संबंध प्रस्थापित केला की, ''मी तरुण आहे'' परंतु याचा तारुण्याशीही संबंध राहणार नाही. तात्पर्य जर याने नवीन संबंध प्रस्थापित केला नाही तर जुना संबंध स्वाभाविकच सुटून जाईल, जो आपोआप सुटत चालला आहे. जुना संबंध तर राहत नाही आणि नवीन संबंध हा प्रस्थापित करतो यावरुन सिद्ध होते की, संबंध जोडण्यात आणि सोडण्यात हा स्वतंत्र आहे, समर्थ आहे. जर ह्याने नवीन संबंध प्रस्थापित केला नाही, तर आपला उद्धार आपणच करू शकतो!

शरीर संसाराशी जो संबंध, (संयोग) आहे त्याचा प्रत्येक क्षणाला आपोआप वियोग होत आहे. त्या आपोआप होत असलेल्या वियोगाला संयोग अवस्थेतच स्वीकार केला तर तो आपणच आपला उद्धार करून घेऊ शकतो.

नात्मानमवसादयेत्—त्याने आपणच आपल्याला

अधोगतीच्या दिशेने नेऊ नये. याचे तात्पर्य, परिवर्तनशील प्राकृत पदार्थांशी आपला संबंध प्रस्थापित करू नये, अर्थात् त्यांना महत्त्व देऊन त्यांचा दास होऊ नये, आपल्याला त्यांच्या अधीन मानू नये, आपल्यासाठी त्यांची आवश्यकता समजू नये. जसे एखाद्याला धन मिळाले, पद मिळाले, अधिकार मिळाला तर ते मिळाल्याने हा आपल्याला थोर, श्रेष्ठ आणि स्वतंत्र मानतो. परंतु विचार करून पहा की, हा स्वतः मोठा झाला किंवा धन, पद, अधिकार मोठे झाले? स्व चेतन आणि एकरूप असूनही ह्या प्राकृत पदार्थांच्या पराधीन होतो आणि आपले पतन करून घेतो. मोठी आश्चर्याची गोष्ट आहे की, अशा अधोगतीतही हा आपले उत्थान समजतो आणि त्यांच्या अधीन होऊनही आपल्याला स्वाधीन मानतो.

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुः—हा आपणच आपला बांधव आहे. आपल्याशिवाय दुसरा कोणी बांधव नाहीच. म्हणून स्व ला कोणाचीही आवश्यकता नाही. याला आपल्या उद्धारासाठी कोणत्याही योग्यतेची आवश्यकता नाही. शरीर, इंद्रिये, मन, बुद्धी इत्यादींची आवश्यकता नाही आणि कोण्या वस्तू, व्यक्ती, परिस्थिती इत्यादींचीही आवश्यकता नाही. तात्पर्य प्राकृत पदार्थ याचे साधक अथवा बाधक नाहीत. हा स्वतःच आपला उद्धार करू शकतो म्हणून तो स्वतः च आपला बंधू (मित्र) आहे.

आपले जे सहाय्यक आहेत, रक्षक आहेत, उद्धारक आहेत त्यांच्यातही जेव्हा आपण श्रद्धा-भक्ती ठेवूत, त्यांचे म्हणणे मान्य करू, तेव्हाच ते आपले बन्धू (मित्र) होतील, सहाय्यक इत्यादी होतील. म्हणून मूळात आपणच आपले बन्धू आहोत कारण आपल्या मान्यतेशिवाय, आपण श्रद्धा विश्वास ठेवल्याशिवाय ते आपला उद्धार करू शकत नाहीत—हा नियम आहे.

आत्मैव रिपुरात्मनः—हा आपणच आपला शत्रू आहे अर्थात् जो आपणच आपला उद्धार करून घेत नाही, तो आपणच आपला शत्रू आहे. आपल्याशिवाय याचा दुसरा कोणीही शत्रू नाही. प्रकृतीचे कार्य शरीर, इंद्रिये, मन, बुद्धी इत्यादीही याचा अपकार करण्यात समर्थ नाहीत. हे शरीर, इंद्रिये इत्यादी ज्याप्रमाणे याचा अपकार करू शकत नाहीत, त्याप्रमाणे याच्यावर उपकारही करू शकत नाहीत. जेव्हा स्व या शरीरादींना आपले मानतो, तेव्हा हा स्वतः च आपला शत्रू होतो. तात्पर्य त्या प्राकृत पदार्थांशी आपलेपणाची स्वीकृतीच आपल्याशी आपली शत्रूता आहे.

श्लोकाच्या उत्तरार्धात दोन वेळा "एव" पद देण्याचे तात्पर्य, आपला मित्र अथवा शत्रू आपणच आहोत, दुसरा कोणी मित्र अथवा शत्रू होऊच शकत नाही आणि होणे संभवतही नाही. प्रकृतीच्या कार्याशी किंचित्मात्रही संबंध न मानल्याने हा आपणच आपला मित्र आहे आणि प्रकृतीच्या कार्याशी किंचित्मात्रही संबंध मानल्याने हा आपणच आपला शत्रू आहे.

परिशिष्ट भाव—आपल्या स्वतःच्या उद्धार आणि पतनात मनुष्य स्वतःच कारण आहे, दुसरा कोणी नाही. भगवंताने मनुष्यशरीर दिले आहे तर आपल्या कल्याणाची सामुग्रीही पूर्ण दिली आहे. म्हणून आपल्या कल्याणासाठी दुसऱ्याची जरूरी नाही. पतनही दुसरा करीत नाही. जीव स्वतःच गुणांचा संग करून जन्म-मरणात सापडतो (गीता १३। २१).

गुरू, संत आणि भगवान् हेही तेव्हाच उद्धार करतात, जेव्हा मनुष्य स्वतः त्यांच्यावर श्रद्धा-विश्वास ठेवतो, त्यांना स्वीकार करतो, त्यांच्या सम्मुख होतो, त्यांना शरण होतो, त्यांची आज्ञा पालन करतो. जर मनुष्य त्यांचा स्वीकार करणार नाही तर ते कसे उद्धार करतील? करू शकत नाहीत. स्वतः शिष्य झाला नाही तर गुरू काय करील? जसे दुसरी व्यक्ती भोजन तर देईल, परंतु भूकमात्र स्वतःला लागली पाहिजे. जर स्वतःला भूक नसेल तर दुसऱ्याद्वारा दिले गेलेले भोजन काय कामाचे? तसेच स्वतःची तातडी नसेल, तर गुरू, संत महात्मा यांचा उपदेश काय कामाचा?

गुरू, संत आणि भगवान् यांचा कधी अभाव होत नाही. अनेक मोठे मोठे संत झाले आहेत, गुरू झाले आहेत, भगवंताचे अवतार झाले आहेत, परंतु आत्तापर्यंत आपला उद्धार झाला नाही, तर यावरुन सिद्ध होते की, आपणच त्यांचा स्वीकार केला नाही. म्हणून स्वतःच्या उद्धार आणि पतन यात आपणच कारण आहोत. जो आपल्या उद्धार आणि पतनात दुसऱ्याला कारण मानतो, त्याचा उद्धार कधीही होऊ शकत नाही.

वास्तविक दृष्टीने पाहिले तर भगवान्ही विद्यमान आहेत, गुरूही विद्यमान आहेत, तत्त्वज्ञानही विद्यमान आहे आणि आपल्यात योग्यता, सामर्थ्यही विद्यमान आहे. केवळ नाशवान् सुखाच्या आसक्तीनेच त्यांच्या प्रगट होण्यात बाधा येत आहे. नाशवान् सुखाची आसक्ती समाप्त करण्याची जिम्मेदारी साधकावर आहे, कारण आसक्ती त्यानेच केली आहे.

गुरू होणे अथवा करणे गीतेचा सिद्धांत नाही. मनुष्य आपणच आपला गुरू आहे. म्हणून उपदेश आपल्यालाच द्यावयाचा आहे. जर सर्व काही परमात्माच आहे (**वासुदेवः सर्वम्**), तर मग दुसरा गुरू कसा होईल आणि कोण कोणाला उपदेश करील?

म्हणून '**उद्धरेदात्मनात्मानम्**' जे तात्पर्य हे आहे की, दुसऱ्यात उणीव न पाहता आपल्यातच उणीव पहावी आणि ती नाहीशी करण्याचा प्रयत्न करावा, आपल्यालाच उपदेश करावा. आपणच आपले गुरू व्हावे आणि आपणच आपले शासक व्हावे.

संबंध—*पूर्व श्लोकात भगवंतांनी सांगितले की, हा स्वतःच आपला मित्र आहे आणि स्वतःच आपला शत्रू आहे. म्हणून स्वतः आपला मित्र आणि शत्रू कसा आहे याचे उत्तर पुढील श्लोकात देत आहेत, अर्थात् पूर्व श्लोकाच्या उत्तरार्धाची व्याख्या पुढील श्लोकात करत आहेत.*

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्॥ ६॥

येन = ज्याने
आत्मना = आपणच
आत्मा = आपल्याला
जितः = जिंकले आहे,
तस्य = त्याच्यासाठी
आत्मा, एव = आपणच
आत्मनः = आपला
बन्धुः = बंधू आहे
तु = आणि
अनात्मनः = ज्याने आपणच आपल्याला जिंकले नाही, अशा अनात्म्याचा
आत्मा, एव = आत्माच
शत्रुत्वे = शत्रुत्वात
शत्रुवत् = शत्रूप्रमाणे
वर्तेत = वर्तन करीत आहे.

व्याख्या— **बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः**—आपल्यात आपल्याशिवाय दुसऱ्याची सत्ता नाहीच. म्हणून ज्याने आपल्यात आपल्याशिवाय दुसऱ्या (शरीर, इंद्रिये, मन, बुद्धी इत्यादी) ची किंचित्मात्रही आवश्यकता ठेवली नाही अर्थात् असत् पदार्थाच्या आश्रयाचा संपूर्णपणे त्याग करून जो आपल्या सम स्वरूपात स्थित झाला आहे, त्याने आपण-आपल्याला जिंकले आहे.

तो आपण-आपल्यात स्थित झाला—हे कसे ओळखावे ? त्याचे अंतःकरण समतेत स्थित होईल, कारण ब्रह्म निर्दोष आणि सम आहे. त्या ब्रह्माची निर्दोषता आणि समता त्याच्या अंतःकरणावर दिसू लागते. यावरुन पत्ता लागतो की, तो ब्रह्मामध्ये स्थित आहे (५।१९). तात्पर्य ब्रह्मामध्ये स्थित झाल्यानेच त्याने आपणच आपल्यावर विजय मिळविला आहे. वास्तविक ब्रह्मात स्थिती तर नित्य निरंतर होतीच, केवळ मन, बुद्धी इत्यादींना आपले मानल्यानेच त्या स्थितीचा अनुभव येत नव्हता.

संसारात दुसऱ्याच्या साहाय्यतेशिवाय, कोणीही कोणावर विजय मिळवू शकत नाही आणि दुसऱ्यांची साहय्यता घेणेच स्व ला पराजित करणे आहे. या दृष्टीने स्व प्रथम पराजित होऊनच दुसऱ्यावर विजय प्राप्त करतो. जसे एखादा अस्त्र-शस्त्राने दुसऱ्यावर विजय मिळवितो, तर तो दुसऱ्यांना पराजित करण्यात आपल्यासाठी अस्त्र शस्त्राची आवश्यकता मानतो. म्हणून स्वतः अस्त्र शस्त्रांनी पराजितच झाला, कोणी शास्त्राकडून, बुद्धीकडून, शास्त्रार्थ करून दुसऱ्यावर विजय मिळवितो, तर तो स्वतः प्रथम शास्त्र आणि बुद्धीकडून पराजित होतोच आणि व्हावेच लागते. तात्पर्य जो कोणत्याही साधनाने ज्या कोणावर विजय मिळवितो तो आपणच आपल्याला पराजित करत असतो. स्वतः पराजित झाल्या-शिवाय दुसऱ्यावर कधीही कोणीही विजय मिळवू शकत नाही—हा नियम आहे. म्हणून जो आपल्यासाठी दुसऱ्यांची किंचित्मात्रही आवश्यकता समजत नाही. तोच आपण-आपल्याकडून आपण-आपल्यावर विजय प्राप्त करतो आणि तोच स्वतः आपला बंधू आहे.

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्—जो आपल्या-शिवाय दुसऱ्यांची अर्थात् शरीर, इंद्रिये, मन, बुद्धी, धन, वैभव, राज्य, जमीन, घर, पद, अधिकार इत्यादींची आपल्यासाठी आवश्यकता मानतो तोच "अनात्मा" आहे. तात्पर्य जे आपले स्वरूप नाही, आत्मा नाही, त्याला आपल्यासाठी आवश्यक आणि सहाय्यक समजतो तसेच त्याला आपले स्वरूप मानतो. असा अनात्मा होऊन जो कोणत्याही प्राकृत पदार्थाला आपले समजतो, तो आपणच आपल्याशी शत्रुत्वाचे वर्तन करत असतो. जरी तो हे समजतो की, मन, बुद्धी इत्यादीना आपले मानून मी त्यांच्यावर आपला अधिकार प्रस्थापित केला आहे, त्यांच्यावर विजय मिळविला आहे, तरी पण वास्तविक .(त्यांना आपले मानल्याने) तो स्वतः च पराजित झाला आहे. तात्पर्य दुसऱ्याकडून पराजित होऊन आपला विजय समजणेच आपल्याशी शत्रुत्वाचे वर्तन करणे आहे.

"**शत्रुत्वे**" म्हणण्याचा भाव हा आहे की, जे आपले नाही, त्याच्याशी "मी" आणि "माझे" पणाचा संबंध मानणे, हाच आपल्याशी केलेल्या शत्रुत्वात मुख्य हेतू आहे. यावरुन हे सिद्ध झाले की, स्व प्रकृतिजन्य पदार्थाशी आपला

संबंध स्थापित करतो. येथूनच शत्रुता प्रारंभ होते. मनुष्य प्राकृत वस्तूवर जितका-जितका अधिकार प्रस्थापित करत जातो, तितका-तितका तो आपण आपल्याला पराधीन करत जातो. त्यातही तो मान-प्रतिष्ठा, कीर्ती इत्यादी इच्छितो आणि अधिकाती अधिक पतनाकडे जातो. त्याला तर असेच वाटत असते की, मी चांगले करत आहे, माझी उन्नती होत आहे परंतु हे एकदम विरुद्ध आहे. वास्तविक तो आपल्याशी शत्रुत्वालाच वाढवीत असतो.

मोठी आश्चर्याची गोष्ट आहे की, जे मानवशरीर जडतेचा संपूर्णपणे त्याग करून केवळ चिन्मयतेच्या प्राप्तीसाठी मिळाले आहे. त्याला विसरून तो वर्तमानकाळात तसेच मृत्यूनंतरही मूर्ती, चित्र इत्यादी रूपात आपले नाम-रूप कायम रहावे—या प्रमाणे जडतेला महत्त्व देऊन, त्याला स्थिर ठेवू इच्छितो. अशा प्रकारे चिन्मय असूनही जडतेच्या दास्यत्वात फसून तो आपल्याशी महान् शत्रुत्वाचे वर्तन करत असतो.

"शत्रुवत्" म्हणण्यात हा भाव आहे की, शरीर, इंद्रिये, मन, बुद्धी इत्यादीना आपले समजून तो आपल्याला त्यांचा अधिपती मानतो परंतु वास्तविक त्यांचा दास होतो. जरी त्याचे वर्तन आपल्या दृष्टीने आपले अहित करण्याचे नसते तरीपण परिणामी त्याचे आपले अहितच होत असते. म्हणून भगवंतांनी म्हटले आहे की, त्याचे वर्तन स्वतः शत्रुवत् अर्थात् शत्रुत्वाप्रमाणे होत असते.

तात्पर्य कोणताही मनुष्य आपल्या दृष्टीने आपल्याशी शत्रुत्वाचे वर्तन करत नाही परंतु असत् वस्तूंचा आश्रय घेऊन मनुष्य आपल्या हिताच्या दृष्टीनेसुद्धा जे काही वर्तन करत असतो, ते वर्तन वास्तविक आपल्याशी शत्रुत्वाप्रमाणेच होत असते. कारण असत् वस्तूचा आश्रय परिणामी जन्म-मृत्युरूप महान् दुःख देणारा आहे.

परिशिष्ट भाव—शरीरात मी-माझेपणा राहिला नाही तर आपणच आपले मित्र आहोत आणि शरीराला मी-माझे मानाल तर आपणच आपल्याला शत्रूप्रमाणे आहोत अर्थात् अनात्म्याला सत्ता दिल्याने त्याचा परिणाम शत्रू प्रमाणेच होईल.

'शत्रुवत्'—जे नुकसान शत्रू करतो, तेच नुकसान तो स्वतः आपले करतो. वास्तविक भोगी मनुष्य आपले जितके नुकसान करतो, तितके शत्रूही करू शकत नाही. वास्तविक दृष्टीने पाहिले तर शत्रुद्वारा आपले भलेच होते. तो आपले वाईट करूच शकत नाही. कारण तो वस्तूंपर्यंतच पोहचतो, स्वयंपर्यंत पोहचतच नाही. म्हणून नाशवानाच्या नाशाशिवाय दुसरे करूच काय शकतो? नाशवानाच्या नाशात आपले भलेच होईल. वास्तविक आपले नुकसान आपला भाव बिघडण्यानेच होतो.

***संबंध**—आपल्याद्वारा आपल्यावर विजय मिळविण्याचा काय परिणाम होतो, याचे उत्तर पुढील तीन श्लोकांत देत आहेत.*

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः॥ ७॥

जितात्मनः	= ज्याने आपणच आपल्यावर विजय मिळविला आहे, त्या	**शीतोष्णसुख-दुःखेषु**	= शीत-उष्ण (अनुकूलता-प्रतिकूलता), सुख-दुःख	**मानापमानयोः**	= मान-अपमानात
				प्रशान्तस्य	= निर्विकार मनुष्याला
				परमात्मा	= परमात्मा
		तथा	= तसेच	**समाहितः**	= नित्यप्राप्त आहेत.

व्याख्या—[सहाव्या श्लोकात **"अनात्मनः"** पद आणि येथे **"जितात्मनः"** पद आले आहे. याचे तात्पर्य जो अनात्मा असतो, तो शरीरादी प्राकृत पदार्थाशी "मी" आणि "माझे" पणा करून आपल्याशी शत्रुत्वाचे वर्तन करत असतो आणि जो "जितात्मा" असतो, तो शरीरादी प्राकृत पदार्थाशी आपला संबंध न मानून, आपल्याशी मित्रत्वाचे वर्तन करतो. याप्रमाणे अनात्मा मनुष्य आपले पतन करून घेतो आणि जितात्मा मनुष्य आपला उद्धार करून घेतो.]

जितात्मनः—जो शरीर, इंद्रिये, मन बुद्धी इत्यादी कोणत्याही प्राकृत पदार्थाची आपल्यासाठी साहाय्यता मानत नाही आणि त्या प्राकृत पदार्थांशी किंचित्मात्रही आपले-पणाचा संबंध जोडत नाही, त्याचे नाव "जितात्मा" आहे. जितात्मा मनुष्य आपले तर हित करतोच, त्याच्याकडून जगाचेही फार मोठे हित होत असते.

शीतोष्णसुखदुःखेषु प्रशान्तस्य—या ठिकाणी "शीत" आणि "उष्ण" या पदांवर खोल विचार केला तर हे थंडी आणि उष्णतेचे वाचक सिद्ध होत नाहीत. कारण थंडी आणि उष्णता हे दोन्ही त्वचा ह्या इंद्रियाचे विषय आहेत. जर जितात्मा पुरुष केवळ एका त्वचेच्या विषयातच शांत राहील तर श्रवण, नेत्र, रसना आणि घ्राण—या इंद्रियांचे विषय शिल्लक राहतील अर्थात् त्यामध्ये याचे प्रशांत राहणे शिल्लक राहील, त्यामुळे यात पूर्णता येणार नाही. म्हणून येथे "शीत"

आणि "उष्ण" पदे अनुकूलता प्रतिकूलतेचे वाचक आहेत.

शीत अर्थात् अनुकूलतेची प्राप्ती झाल्यावर, अंत:-करणात एक प्रकारची शीतलता वाटते आणि उष्ण अर्थात् प्रतिकूलता प्राप्त झाल्यावर अंत:करणात एक प्रकारचा संताप निर्माण होतो. तात्पर्य अंत:करणात शीतलताही असू नये आणि संतापही असू नये; तर एकसारखी शांती कायम रहावी. अर्थात् इंद्रियांचे अनुकूल-प्रतिकूल विषय, वस्तू, व्यक्ती, घटना, परिस्थिती इत्यादीची प्राप्ती झाल्यावर अंत:-करणातील शांती भंग होऊ नये. कारण अंत:करणात जी स्वत:सिद्ध शांती असते ती अनुकूलतेत खूश होण्याने आणि प्रतिकूलतेत नाराज होण्याने भंग होत असते. म्हणून शीत-उष्ण यात प्रशांत राहण्याचा अर्थ, बाहेरुन होणाऱ्या संयोग-वियोगाचा अंत:करणावर परिणाम होऊ नये असा आहे.

आता हा विचार करावयास हवा की, "सुख" आणि "दु:ख" या पदाचा कोणता अर्थ घ्यावा. सुख आणि दु:ख दोन दोन प्रकारचे होत असतात.

(१) साधारण लौकिक दृष्टीने ज्याच्याजवळ धन-संपत्ती-वैभव, स्त्री, पुत्र इत्यादी अनुकूल सामुग्रीचे बाहुल्य आहे, त्याला लोक "सुखी" म्हणतात. ज्याच्याजवळ धन-संपत्ती-वैभव, स्त्री-पुत्र इत्यादी अनुकूल सामुग्रीचा अभाव आहे, त्याला लोक "दु:खी" म्हणतात.

(२) ज्याच्याजवळ बाहेरची सुखदायक सामुग्री नसते, तो भोजन कुठे-कसे करतो याचा पत्ता लागत नाही, जवळ वापरण्यासाठी पूर्ण कपडेही नसतात, राहण्यासाठी स्थान नसते, बरोबर कोणी सेवा करणारा नसतो. अशी अवस्था असतानाही ज्याच्या मनात दु:ख-संताप होत नाही आणि जो कोणत्या वस्तू, व्यक्ती, परिस्थिती इत्यादीच्या आवश्यकतेचाही अनुभव करीत नाही, तर प्रत्येक स्थितीत खूपच प्रसन्न राहत असतो, तो "सुखी" म्हणविला जातो. परंतु ज्याच्याजवळ बाहेरची सुखदायक सामुग्री पूर्ण आहे, भोजनासाठी उत्तमाती उत्तम पदार्थ आहेत, वापरण्यासाठी उंची वस्त्र आहेत, राहण्यासाठी उत्तम प्रकारचे सर्व सोयी-निशी घर आहे, सेवेसाठी अनेक नोकर आहेत—अशी स्थिती असतानाही अंत:करणात रात्रंदिवस ही चिंता राहते की, माझी ही सामुग्री नष्ट तर होणार नाही ना? ही सामुग्री अशीच कायम कशी राहील आणि तिची वाढ कशी होईल? इत्यादी. याप्रमाणे बाहेरची सामुग्री जवळ असूनही जो अंत: करणातून दु:खी राहतो तो "दु:खी" म्हणविला जातो.

उपर्युक्त दोन प्रकाराने सुखदु:ख सांगण्याचे तात्पर्य बाहेरच्या सामुग्रीच्या अनुषंगाने सुखी दु:खी होणे आणि अंत:करणाच्या प्रसन्नता-खिन्नतेच्या अनुषंगाने सुखी-दु:खी होणे हे आहे. गीतेत ज्या ठिकाणी सुख-दु:खात सम होण्याचा विषय आला आहे, त्या ठिकाणी बाहेरच्या सामुग्रीत सम राहण्यासाठी म्हटले गेले आहे. जसे "**समदु:खसुख:**" (१२।१३, १४।२४) "**शीतोष्णसुखदु:खेषु सम:**" (१२।१८) इत्यादी. ज्या ठिकाणी सुख-दु:खरहित होण्याविषयी गोष्ट आली आहे त्या ठिकाणी अंत:करणाची प्रसन्नता आणि खिन्नतारहित होण्यासाठी म्हटले गेले आहे. जसे—"**द्वन्द्वैर्विमुक्ता: सुखदु:खसञ्ज्ञै:**" (१५।५) इत्यादी. ज्या ठिकाणी सुख-दु:खात सम होण्याची गोष्ट आहे त्या ठिकाणी सुख-दु:खाची सत्ता तर आहे परंतु त्याचा परिणाम होत नाही आणि जेथे सुख-दु:खरहित होण्याची गोष्ट आहे, तेथे सुख-दु:खाची सत्ताच नाही. याप्रमाणे मग बाहेरची सुखदायक दु:खदायक सामुग्री प्राप्त झाल्यावर अंत:करणात सम होणे म्हणा अथवा अंत: करणातून सुख-दु:खरहित होणे म्हणा—दोन्हीचे तात्पर्य एकच आहे. कारण समही अंत:करणातूनच आहे आणि रहित होणेही अंत:करणातूनच आहे.

या ठिकाणी शीत उष्ण आणि सुख-दु:खात प्रशांत (सम) राहण्याविषयी म्हटले गेले आहे. अनुकूलतेने सुख होत असते "**अनुकूलवेदनीयं सुखम्**" आणि प्रतिकूलतेने दु:ख होत असते "**प्रतिकूलवेदनीयं दु:खम्**". म्हणून जर शीत-उष्णाचा अर्थ अनुकूलता-प्रतिकूलता घेतला गेला तर सुख-दु:ख म्हणणे व्यर्थ झाले असते कारण सुख-दु:ख पद शीत-उष्णा (अनुकूलता-प्रतिकूलता) चेच वाचक आहे. मग येथे शीत-उष्ण आणि सुख-दु:ख पदांची सार्थकता कशी सिद्ध होईल? यासाठी "शीत-उष्ण" पदाने प्रारब्धानुसार येणाऱ्या अनुकूलता प्रतिकूलतेला घेतले गेले आणि "सुख-दु:ख" पदाने वर्तमानकाळात केले जाणारे क्रियमाण कर्माची पूर्ती-अपूर्ती तसेच त्यांच्या तात्कालिक फलाच्या सिद्धी-असिद्धीला घेतले गेले, तर या पदांची सार्थकता सिद्ध होते. तात्पर्य मग प्रारब्धाची अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थिती असो अथवा क्रियमाणाची तात्कालिक सिद्धी-असिद्धी असो—या दोन्हीतही प्रशांत (निर्विकार) असावे.

या प्रकरणानुसार देखील उपरोक्त अर्थ योग्य दिसतो. कारण याच अध्यायाच्या चौथ्या श्लोकात आलेल्या "**नेन्द्रियार्थेषु (अनुषज्जते)**" पदाला येथे "शीत-उष्ण" पदाने म्हटले गेले आहे आणि "**न कर्मसु अनुषज्जते**" पदांना येथे सुख-दु:ख पदाने म्हटले गेले आहे अर्थात् तेथे प्रारब्धानुसार आलेल्या अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितीत आणि क्रियमाण

कर्माची पूर्ती-अपूर्ती, तसेच तात्कालिक फलाच्या सिद्धी-असिद्धीत, आसक्तिरहित होण्याचा विषय आला आहे आणि येथे या दोन्हीत प्रशांत राहण्याविषयी म्हटले आहे.

तथा मानापमानयोः—तसेच जो मानापमानातही प्रशांत आहे. आता येथे कोणी शंका करेल की, मान अपमान सुद्धा तर प्रारब्धाचे फल आहे. म्हणून हे शीत उष्णाच्याच (अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थिती) अंतर्गत आले. मग याला वेगळे का घेतले गेले ? मान-अपमान यांना वेगळे यासाठी घेतले गेले आहे की, शीत-उष्ण तर दैवेच्छा (अनिच्छा) कृत प्रारब्धाचे फल आहे, परंतु मान-अपमान परेच्छाकृत प्रारब्धाचे फल आहे. हे परेच्छाकृत प्रारब्ध मान-प्रतिष्ठेतही होत असते आणि निंदा-स्तुती इत्यादीतही होत असते. म्हणून ''मान-अपमान'' पदात निंदा-स्तुती गृहीत धरावयाची असेल तर चालेल. तात्पर्य कर्मयोगी दुसऱ्याकडून केल्या गेलेल्या मान-अपमानातही प्रशांत राहतो अर्थात् त्याच्या शांतीत यत्किंचितही फरक पडत नाही.

मान-अपमानात शांत होण्याचा उपाय—साधकाचा कोणी मान-आदर केला तर साधकाने असे मानू नये की, हे माझ्या कर्माचे, माझ्या गुणाचे, माझ्या चांगुलपणाचे फल आहे, तर असे मानावे की, हे तर मान-आदर करणाऱ्याची सज्जनता आहे, उदारता आहे. त्याच्या सज्जनतेला आपला गुण मानणे ईमानदारी नव्हे.जर एखाद्याने अपमान केला तर असे मानावे की, हे माझ्या कर्माचेच फल आहे. यात अपमान करणाऱ्याचा मुळीच दोष नाही. तर तो दयेचा पात्र आहे. कारण त्या बिचाऱ्याने माझ्या पापाचे फल भोगविण्यात निमित्त होऊन मला शुद्ध केले आहे. अशा प्रकारे मानल्याने साधक मान-अपमानात प्रशांत निर्विकार राहील. जर त्याने मानाला आपले गुण आणि अपमानाला दुसऱ्याचे दोष मानले तर तो मान-अपमानात प्रशांत होऊ शकणार नाही.

परमात्मा समाहितः—शीत-उष्ण, सुख-दुःख आणि मान-अपमान—या सहामध्ये प्रशांत, निर्विकार राहिल्याने सिद्ध होते की, त्याला परमात्मा प्राप्त आहे. कारण अंतःकरणात विलक्षण आनंद झाल्याविना, बाहेरची अनुकूलता-प्रतिकूलता, सिद्धी-असिद्धी आणि मान-अपमान यात तो प्रशांत राहू शकत नाही. तो प्रशांत राहतो तर त्याला एकरस असणारा विलक्षण आनंद मिळालेला असला पहिजे. म्हणून गीतेने ठिक-ठिकाणी म्हटले आहे की ''ज्या पुरुषांचे मन साम्यावस्थेत स्थित आहे त्या पुरुषांनी या जिवंतपणीच संसाराला जिंकले आहे,, (५।१९); ज्या लाभाची प्राप्ती झाल्यावर त्यापेक्षा अधिक लाभ असणे मानूच शकत नाही आणि ज्यात स्थित झाल्यावर केवढेही भयंकर दुःख झाले तरीही त्या दुःखाने विचलित होऊ शकत नाही (६।२२) इत्यादी इत्यादी.

परिशिष्ट भाव—ज्याचा आत्मा मित्रासारखा आहे अर्थात् ज्याच्या शरीरात मीपणा आणि माझेपणा नाही. तो अनुकूलता-प्रतिकूलता, सुख-दुःख आणि मान-अपमान प्राप्त झाले तरीही सम, निर्विकार राहतो. असा मनुष्य सिद्ध कर्मयोगी आहे अर्थात् त्याला परमात्म्याचा अनुभव झाला आहे—असे मानावे. कारण अनुकूलता-प्रतिकूलता, सुख-दुःख आणि मान-अपमान तर येत जात राहतात, परंतु परमात्मतत्त्व जसेच्या तसेच राहते.

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ ८ ॥

ज्ञानविज्ञान-तृप्तात्मा	= ज्याचे अंतःकरण ज्ञान-विज्ञानाने तृप्त आहे,	**विजितेन्द्रियः**	= जितेंद्रिय आहे (आणि)
कूटस्थः	= जो ऐरणीसारखा (ठोस) निर्विकारआहे,	**समलोष्टाश्म-काञ्चनः**	= माती, दगड आणि सोने यात समबुद्धी ठेवणारा आहे—
इति	= असा	**योगी**	= योगी
युक्तः	= युक्त (योगारूढ)	**उच्यते**	= म्हटला जातो.

व्याख्या—**ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा**—येथे कर्मयोगाचे प्रकरण आहे म्हणून येथे कर्म करण्याच्या जाणण्याला ''ज्ञान'' म्हटले आहे आणि कर्मांच्या सिद्धी-असिद्धीत सम राहण्याचे नाव ''विज्ञान'' आहे

स्थूलशरीराने होणारी क्रिया, सूक्ष्मशरीराने होणारे चिंतन आणि कारणशरीराने होणारी समाधी—या तिन्हींना आपल्यासाठी करणे ''ज्ञान'' नव्हे. कारण क्रिया, चिंतन, समाधी इत्यादी सर्व क्रियांचा आरंभ आणि अंत होत असतो तसेच त्या कर्माने मिळणाऱ्या फलाचाही आदि आणि अंत होत असतो. परंतु स्व परमात्म्याचा अंश असल्याने नित्य

राहत असतो. म्हणून अनित्य कर्म आणि फलाने या नित्य राहणाऱ्याची कशी तृप्ती होईल? जडाकडून चेतनाची कशी तृप्ती होईल? मला कर्माच्याद्वारा काहीही मिळू शकत नाही, असा ज्यावेळी योग्य अनुभव येईल, तेव्हा ह्याला कर्म करण्याचे "ज्ञान" म्हणावे. असे ज्ञान झाल्यावर तो कर्माच्या पूर्ती अपूर्तीमध्ये आणि पदार्थांच्या प्राप्ती अप्राप्तीत सम राहतो—हे "विज्ञान" आहे. या ज्ञान आणि विज्ञानाने तो स्व तृप्त होत असतो. मग त्याच्यासाठी करणे, जाणणे आणि मिळविणे काहीही शिल्लक राहत नाही.

कूटस्थः— *कूट ऐरणाला म्हणतात. ऐरण ही लोखंडाची बनलेली असते. तिच्यावर ठेवून लोखंड, सोने, चांदी इत्यादी अनेक धातूपासून विविध प्रकारच्या वस्तू बनविल्या जातात परंतु ऐरण जशीची तशी एकरूप राहते. तसेच सिद्ध महापुरुषासमोर अनेक प्रकारच्या अनुकूल प्रतिकूल परिस्थिती येतात परंतु तो ऐरणीप्रमाणे जसाच्या तसाच निर्विकार राहत असतो.

विजितेन्द्रियः—कर्मयोगाच्या साधकाला इंद्रियांवर विशेष लक्ष द्यावे लागते. कारण कर्म करण्याची प्रवृत्ती असल्याकारणाने त्याचे ठिकाणी कुठे ना कुठे राग-द्वेष होण्याची पूर्ण शक्यता राहते. म्हणून गीतेने म्हटले आहे "**सर्वकर्मफलत्यागं ततः कुरु यतात्मवान्**" (१२।११) अर्थात् कर्मफलाच्या त्यागात जितेन्द्रियता मुख्य आहे. अशा प्रकारे साधन-अवस्थेत इंद्रियांवर विशेष लक्ष ठेवणारा साधक सिद्ध अवस्थेत आपोआप "विजितेंद्रिय" होत असतो.

समलोष्टाश्मकाञ्चनः—"लोष्ट" मातीच्या ढेकळाला म्हणतात, अश्म म्हणजे दगड आणि कांचन सोन्याला म्हणतात. या सर्वांत सिद्ध कर्मयोगी सम राहतो. सम राहण्याचा असा अर्थ नाही की, त्याला मातीचे ढेकूळ, दगड आणि सोने याचे ज्ञान नसते. त्याला हे ढेकूळ आहे, हा दगड आहे आणि हे सोने आहे याचे योग्य प्रकारे ज्ञान असते आणि त्यांच्याशी व्यवहारही त्यांच्या अनुरूप व्हावयास पाहिजे तसा केला जातो, अर्थात् तो सोन्याला तिजोरीत सुरक्षित ठेवतो आणि ढेकूळ व दगड यांना बाहेरच पडू देतो. असे असतानाही सोने, धन संपत्ती नष्ट झाली तर त्याच्या मनावर काहीही परिणाम होत नाही, आणि सोने मिळाले तरी त्याच्या मनावर काहीही परिणाम होत नाही अर्थात् त्याच्या येण्या-जाण्याने, प्राप्त आणि नष्ट होण्याने त्याला हर्ष-शोक होत नाहीत—हेच त्याचे सम राहणे आहे. त्याच्यासाठी जसे दगड आहेत, तसेच सोने आहे, जसे सोने आहे तसेच ढेकूळ आहे आणि जसे ढेकूळ आहे तसेच सोने आहे. म्हणून यापैकी कोणते नष्ट झाले तर काय? आणि काही बिघडले तर काय? या विषयाच्या अनुषंगाने त्याच्या अंतःकरणात कोणताही विकार उत्पन्न होत नाही. या सोने इत्यादी प्राकृत पदार्थांचे मूल्य प्रकृतीशी संबंध ठेवल्यानेच प्रचितीला येते आणि तोपर्यंतच त्याच्या घटण्याचा आणि वाढीचा परिणाम त्याच्या अंतःकरणावर होतो. परंतु वास्तविक बोध झाल्यावर जेव्हा प्रकृतीशी संबंध-विच्छेद होतो, तेव्हा त्याच्या अंतःकरणात या प्राकृत (भौतिक) पदार्थांचे काहीही मूल्य राहत नाही अर्थात् चांगल्या-वाईट सर्व पदार्थाविषयी त्याचा समभाव होतो.

सारांश, त्याची दृष्टी पदार्थांच्या उत्पन्न आणि नष्ट होण्याच्या स्वभावावर राहते. अर्थात् त्याच्या दृष्टीत या प्राकृत पदार्थांच्या उत्पन्न आणि नष्ट होण्याने काहीही फरक होत नाही. सोने उत्पन्न आणि नष्ट होते. दगड उत्पन्न आणि नष्ट होतो तसेच ढेकूळही उत्पन्न आणि नष्ट होते. त्याची या अनित्यतेवर दृष्टी असल्याने त्याला सोने, दगड आणि ढेकूळ यात तत्त्वतः काहीही फरक दिसत नाही. या तिन्हींची नावे यासाठी घेतली आहेत की, यांच्याशी व्यवहार तर यथा योग्यच झाला पाहिजे आणि यथा योग्य करणेच उचित आहे, तसेच तो व्यवहार यथायोग्य करत देखील असतो परंतु त्याची दृष्टी त्यांच्या विनाशीपणाकडेच असते. त्यात जे परमात्मतत्त्व एक समान आणि परिपूर्ण आहे, त्या परमात्मतत्त्वाची स्वतः सिद्ध समता त्यात राहत असते.

युक्त इत्युच्यते योगी—अशा ज्ञान-विज्ञानाने तृप्त झालेला, निर्विकार, जितेंद्रिय आणि समबुद्धी असणारा सिद्ध कर्मयोगी युक्त अर्थात् योगारूढ समतेत स्थित म्हटला जातो.

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ९ ॥

सुहृन्मित्रार्युदासीन-	=सुहृद, मित्र,	द्वेष्य आणि	**च** = तसेच
मध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु	वैरी, उदासीन, मध्यस्थ,	संबंधीलोकांत	**साधुषु** = साधु-आचरण

* जो कूटा (ऐरणी) प्रमाणे स्थित राहतो त्याला "कूटस्थ" म्हणतात—"कूटवत् तिष्ठतीति कूटस्थः"

	करणाऱ्यांत (आणि)		करणाऱ्यांतही		ठेवणारा मनुष्य
पापेषु, अपि	= पाप-आचरण	**समबुद्धिः**	= समबुद्धी	**विशिष्यते**	= श्रेष्ठ आहे.

***व्याख्या*—** [आठव्या श्लोकात पदार्थात समता दाखविली, आता या श्लोकात व्यक्तीत समता दाखवितात. व्यक्तीत समता दाखविण्याचे तात्पर्य वस्तु तर आपल्या-कडून कोणती क्रिया करत नाही म्हणून त्याच्यात समबुद्धी होणे सुगम आहे. परंतु व्यक्ती तर आपल्यासाठी आणि दुसऱ्यासाठीही क्रिया करत असते म्हणून त्याचे ठिकाणी समबुद्धी होणे कठीण आहे. म्हणून व्यक्तींच्या आचरणांना पाहूनही ज्याच्या बुद्धीत, विचारात कोणतीही विषमता अथवा पक्षपात होत नाही असा समबुद्धी असणारा पुरुष श्रेष्ठ आहे]

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु—जो माते-प्रमाणेच परंतु ममतारहित होऊन कोणत्याही कारणाशिवाय सर्वांचे हित इच्छिणारा आणि हित करण्याच्या स्वभावाचा असतो त्याला "सुहृद्" म्हणतात आणि जो उपकाराच्या मोबदल्यात उपकार करणारा असतो त्याला "मित्र" म्हणतात.

ज्याप्रमाणे सुहृद्चा कारणाशिवाय दुसऱ्याचे हित करण्याचा स्वभाव असतो त्याप्रमाणे ज्याचा कारणाशिवाय दुसऱ्याचे अहित करण्याचा स्वभाव असतो त्याला "अरि" म्हणतात. जो आपल्या स्वार्थाने अथवा अन्य कोण्या कारण विशेषाने दुसऱ्यांचे अहित, अपकार करतो तो "द्वेष्य" असतो.

दोघेजण आपसात वाद-विवाद करत आहेत, त्यांना पाहूनही जो तटस्थ राहतो, कोणाचाही पक्ष घेत नाही आणि आपल्याकडून काही म्हणतही नाही, तो "उदासीन" म्हणविला जातो. परंतु त्या दोघांचे भांडण समाप्त व्हावे आणि दोघांचे हित व्हावे—असा प्रयत्न करणारा "मध्यस्थ" म्हटला जातो.

एक तर "बन्धु" अर्थात् संबंधी असतो आणि दुसरा बन्धू नाही परंतु दोघांशी वर्तन करताना त्याच्या मनात कोणताही विषम भाव नसतो. जसे त्याच्या पुत्राने अथवा अन्य कोणाच्या पुत्राने एखादे वाईट काम केले, तर तो त्यांच्या अपराधानुरूप दोघांनाही समान दंड देत असतो. तसेच त्याच्या पुत्राने अथवा, दुसऱ्याच्या पुत्राने एखादे चांगले काम केले, तर त्यांना पुरस्कार देण्यातही त्याचा कोणताही पक्षपात राहत नाही.

साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते—श्रेष्ठ आचरण करणारे आणि पापाचरण करणारे यांच्याशी व्यवहार करण्यात तर अंतर असते आणि अंतर असलेही पाहिजे, परंतु त्या दोघांचे कल्याण करण्याविषयी अर्थात् त्यांचे हित व्हावे यासाठी, दुःखाच्या प्रसंगी त्यांना साहाय्य करण्यात, त्याच्या अंतःकरणात कोणताही विषम भाव, पक्षपात नसतो. "सर्वात एक परमात्मा आहे" असा भाव स्व मध्ये असतो, बुद्धीत सर्वांची हितैषिता असते, मनात सर्वांचे हित-चिंतन होत असते आणि व्यवहारात आप-पर भाव सोडून सर्वांना सुख होईल असेच वर्तन असते.

ज्याचे ठिकाणी विषम बुद्धी अधिक असण्याची शक्यता असते त्या ठिकाणीही समबुद्धी होणे विशेष आहे. त्या ठिकाणी समबुद्धी झाली तर सर्व ठिकाणी समबुद्धी होत असते.

या श्लोकात भाव, गुण, आचरण इत्यादीच्या भिन्नतेच्या अनुषंगाने नऊ प्रकारच्या प्राण्यांचे नाव आले आहे. या प्राण्यांचे भाव, गुण, आचरण इत्यादींच्या भिन्नतेच्या अनुषंगाने त्यांचेशी वर्तन करण्यात विषमता आल्यास ती दोषी नसते. कारण ते वर्तन तर त्यांचे भाव, आचरण, परिस्थिती, इत्यादीनुसारच असतात आणि त्यांच्यासाठीच असतात, आपल्यासाठी नव्हे. परंतु त्या सर्वात परमात्माच परिपूर्ण आहेत या भावात कोणताही फरक यावयास नको आणि आपल्याकडून सर्वांची सेवा व्हावी या भावनेत कोणतेही अंतर यावयास नको.

तात्पर्य कोणत्याही मार्गाने का होइना ज्याला तत्त्वबोध होतो, त्याची सर्व ठिकाणी समबुद्धी होते अर्थात् कोणत्याही ठिकाणी पक्षपात न होता समान रीतीने सेवा आणि हिताचा भाव असतो. जसे भगवान् संपूर्ण प्राण्यांचे सुहृद आहेत "**सुहृदं सर्वभूतानाम्**" (५।२९) तसेच तो सिद्ध कर्मयोगीही संपूर्ण प्राण्यांचा सुहृद होतो "**सुहृदः सर्वदेहिनाम्**" (श्रीमद्भा० ३।२५।२१) या ठिकाणी सुहृद, मित्र इत्यादी नाव घेतल्यानंतर शेवटी "**साधुष्वपि च पापेषु**" म्हणण्याचे तात्पर्य ज्याची श्रेष्ठ आचरण करणाऱ्यांत आणि निकृष्ट आचरण करणाऱ्यांत समबुद्धी होईल त्याची सर्व ठिकाणी समबुद्धी होऊन जाईल. कारण संसारात आचरणांची मुख्यता असते, आचरणांचाच परिणाम पडत असतो, आचरणांनेच मनुष्याची परीक्षा होत असते, आचरणांवरुनच श्रद्धा, अश्रद्धा होत असते, स्वाभाविक दृष्टी आचरणावरच पडत असते आणि आचरणावरुनच सद्भाव दुर्भाव उत्पन्न होतात. भगवंतांनीही "**यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः**" (३।२१) म्हणून आचरणाची गोष्ट मुख्य सांगितली. म्हणून श्रेष्ठ आचरण करणारे आणि निकृष्ट आचरण करणारे—या दोघांत समता झाली तर मग सर्व ठिकाणी समता होईल. या दोन्हीपैकी श्रेष्ठ आचरण करणाऱ्या पुरुषात तर सद्भाव होणे सुगम आहे, परंतु पापाचरण करणाऱ्या पुरुषात सद्भाव होणे कठीण आहे. म्हणून भगवंतांनी येथे "**अपि च**" दोन अव्ययांचा प्रयोग केला आहे, ज्याचा अर्थ "आणि पाप

आचरण करणाऱ्यांतही'' ज्याची समबुद्धी आहे, तो श्रेष्ठ आहे.

येथे दिसणाऱ्यांच्या स्थितीवरुन पाहणाऱ्याच्या स्थितीचे वर्णन केले गेले आहे. म्हणून ''**समबुद्धिर्विशिष्यते**'' म्हटले आहे. पाहणाऱ्यात जी समबुद्धी असते ती प्रत्येकाला दिसत नाही. परंतु साधकासाठी तर तीच मुख्य आहे. कारण साधक ''मी आपल्या दृष्टीने कसा आहे'' असे आपण-आपल्याला पाहतो. म्हणून आपणच आपला उद्धार करून घेण्यास सांगितले आहे. (६।५)

संसारात प्रायः दुसऱ्यांच्या आचरणावरच दृष्टी राहत असते. साधकाने विचार केला पाहिजे की, माझी दृष्टी स्वतःच्या भावावर आहे की दुसऱ्याच्या आचरणावर? दुसऱ्यांच्या आचरणावर दृष्टी राहिल्याने ज्या दृष्टीने आपले कल्याण होते ती दृष्टी नष्ट होते आणि अंधार पसरतो. म्हणून दुसऱ्यांच्या श्रेष्ठ आणि निकृष्ट आचरणावर दृष्टी न राहता त्यांचे जे वास्तविक स्वरूप आहे त्यावर दृष्टी राहिली पाहिजे. स्वरूपावर दृष्टी राहिल्याने त्यांच्या आचरणावर दृष्टी राहणार नाही. कारण स्वरूप सदा जसेच्या तसेच राहते. परंतु आचरण बदलत राहतात. सत्य तत्त्वावर राहणारी दृष्टीही सत्यच असते. परंतु ज्याची दृष्टी केवळ आचरणावरच राहत असते, त्याची दृष्टी असत्‌वर राहिल्याने असत्‌च होते. यातही अशुद्ध आचरणावर ज्याची अधिक दृष्टी आहे, त्याची तर अधोगतीच समजावी. तात्पर्य जे आचरण आदरणीय नसते, अशा अशुद्ध आचरणांना जो महत्त्व देतो, तो तर आपली अधोगतीच करत असतो. म्हणून भगवंतांनी येथे अशुद्ध आचरण करणाऱ्या पाप्यातही समबुद्धी ठेवणाऱ्याला श्रेष्ठ म्हटले आहे. कारण त्याची दृष्टी सत्य तत्त्वावर असल्याने त्याच्या दृष्टीत सर्व काही परमात्मतत्त्वच राहत असते. नंतर पुढे चालून ''सर्वकाही'' राहत नाही, केवळ परमात्मतत्त्वच राहते. त्याचाच या ठिकाणी ''**समबुद्धिर्विशिष्यते**'' पदाने महिमा वर्णन केला गेला आहे.

विशेष गोष्ट

गीतेचा योग ''समता''च आहे ''**समत्वं योग उच्यते**'' (२।४८) गीतेच्या दृष्टीने जर समता प्राप्त झाली तर दुसऱ्या कोणत्याही लक्षणाची जरूरी नाही, अर्थात् ज्याला वास्तविक समतेची प्राप्ती झाली आहे, त्याचे ठिकाणी सर्व सद्गुण-सदाचार आपोआप बाणतील आणि तो संसारावर विजय मिळवील (५।१९) विष्णु पुराणात प्रल्हादजी यांनीही म्हटले आहे की, समता भगवंताची आराधना (भजन) आहे ''**समत्वमाराधनमच्युतस्य**'' (१।१७।९०) याप्रमाणे ज्या समतेची असीम, अपार, अनंत महिमा आहे ज्याचे वर्णन कोणीही करूच शकत नाही. त्या समतेच्या प्राप्तीचा उपाय आहे—दुर्वर्तनरहित होणे. दुर्वर्तनरहित होण्याचा उपाय आहे—(१) कोणालाही वाईट समजू नये (२) कोणाचेही वाईट करू नये (३) कोणा-विषयीही वाईट विचार आणू नयेत. (४) कोणातही वाईटपणा पाहू नये (५) कोणाचाही वाईटपणा ऐकू नये (६) कोणाचाही वाईटपणा सांगू नये. या सहा गोष्टींचे पालन, दृढतेने केले तर आपण दुर्वर्तनरहित होऊन जाऊ. दुर्वर्तनरहित होताच आपल्यात स्वतः स्वाभाविक चांगुलपणा निर्माण होईल कारण चांगुलपणा हे आपले स्वरूप आहे.

चांगुलपणा प्राप्त होण्यासाठी आपण प्रयत्न करतो, साधन करतो, परंतु अनेक वर्षे साधन करूनही वास्तविक चांगुलपणा आपल्यात निर्माण होत नाही आणि साधन करूनही स्वतःला संतोष होत नाही. उलट हाच विचार येतो की, एवढे साधन करूनही सद्गुण सदाचार आले नाहीत म्हणून हे सद्गुण सदाचार येणारेच नव्हेत असे समजून आपण साधनेविषयी निराश होतो. निराश होण्यात मुख्य कारण हेच आहे की, आपण चांगुलपणाला प्रयत्नसाध्य मानले आहे आणि वाईटाचा संपूर्णपणे त्याग केला नाही. वाईटाचा संपूर्ण-पणे त्याग केल्याशिवाय अंशिक चांगुलपणा वाईटाला पुष्ट करत असतो. कारण अंशिक चांगुलपणाने चांगुलपणाचा अभिमान उत्पन्न होत असतो आणि जितका वाईटपणा असतो तो सर्वच्या सर्व चांगुलपणाच्या अभिमानावर अवलंबून असतो. पूर्ण चांगुलपणा झाल्यावर चांगुलपणाचा अभिमान राहत नाही आणि वाईटपणाही उत्पन्न होत नाही. म्हणून वाईटपणाचा त्याग झाल्यावर चांगुलपणा प्रयत्न केल्याशिवाय आणि इच्छा केली नसताही आपोआप प्राप्त होत असतो. जेव्हा चांगुलपणा आपल्यात उत्पन्न होतो तेव्हा आपण चांगले होतो. जेव्हा आपण चांगले होतो तेव्हा आपल्याकडून स्वाभाविकच चांगुलपणा होऊ लागतो. जेव्हा चांगुलपणा येऊ लागतो तेव्हा सृष्टीकडून स्वाभाविकच आपला जीवन-निर्वाह होऊ लागतो अर्थात् जीवननिर्वाहासाठी आपल्याला परिश्रम करावे लागत नाही आणि दुसऱ्यांचा आश्रयही घ्यावा लागत नाही. अशा अवस्थेत आपण संसाराच्या आश्रयापासून मुक्त होतो. संसाराच्या आश्रयापासून संपूर्णपणे मुक्त होताच आपणाला स्वतःसिद्ध समता प्राप्त होते आणि आपण कृतकृत्य होतो, जीवन्मुक्त होतो.

परिशिष्ट भाव—समतेचा विभाग वेगळा आहे आणि विषमतेचा विभाग वेगळा आहे. परमात्मतत्त्व सम आहे आणि संसार विषम आहे. सिद्ध कर्मयोग्याची विषम व्यवहारातही समबुद्धी राहते. माती, दगड आणि सोने यात वर्तन करताना ज्यांचे कधी

ऐक्य होऊ शकत नाही, ऐक्य करूही नये आणि ऐक्य करूही शकत नाही आणि सुहृद, मित्र, वैरी, उदासीन, मध्यस्थ, द्वेष्य, साधू आणि पापी व्यक्तींतही त्याची समबुद्धी राहते. कारण त्याला 'एका परमात्म्याशिवाय काही नाही' असा अनुभव झाला आहे.

एक सोन्याची बनविलेली विष्णुभगवान् यांची मूर्ती असावी आणि एक सोन्याची बनविलेली कुत्र्याची मूर्ती असावी आणि मापात सारखी असल्यामुळे दोन्हींचे मूल्य समान होईल. विष्णु भगवान् सर्वश्रेष्ठ आणि परमपूज्य आहेत आणि कुत्रा नीच (अस्पृश्य) आणि अपूज्य आहे—अशाप्रकारे बाह्यरूपाला पाहिले तर दोन्हीत फार मोठा फरक आहे, परंतु सोन्याला पाहिले तर दोन्हीत काहीही फरक नाही! त्याचप्रमाणे संसारात कोणी मित्र आहे, कोणी शत्रू आहे, कोणी महात्मा आहे, कोणी दुरात्मा आहे, कोणी चांगला आहे, कोणी मंद आहे, कोणी सज्जन आहे, कोणी दुष्ट आहे, कोणी सदाचारी आहे, कोणी दुराचारी आहे, कोणी धर्मात्मा आहे, कोणी पापी आहे, कोणी विद्वान आहे, कोणी मूर्ख आहे—हे सर्व तर बाह्य दृष्टीने आहे, परंतु तत्त्वदृष्टीने पाहिले तर सर्वचे सर्व एक भगवान्‌च आहेत. एक भगवान्‌च अनंतरूपात प्रगट झाले आहेत. जाणकार माणूस त्यांना ओळखतो, दुसरा ओळखू शकत नाही.

स्नान करतेवेळी शरीराला साबण लावून आरशात पाहिले तर शरीर वाईट, अभद्र दिसेल. कुठे फोडे दिसतील, कुठे रेघा दिसतील. परंतु असे दिसले तरीही मनाला दुःख होणार नाही की हे कसे आजारपण झाले! कारण अंतःकरणात असा भाव राहतो की, हे तर वरुन असे दिसत आहे, पाणी घालताच स्वच्छ होऊन जाईल. तसेच सर्व परमात्म्याचे स्वरूप आहे, परंतु बाहेरुन त्यांच्या शरीराचा वेग-वेगळा स्वभाव दिसतो. वास्तविक बाहेरुन दिसणारेही परमात्म्याचेच स्वरूप आहे, परंतु आपल्या राग-द्वेषामुळे ते वेग-वेगळे दिसतात.

जी गोष्ट पाचव्या अध्यायाच्या दुसऱ्या श्लोकात **'कर्मयोगो विशिष्यते'** पदांनी सांगितली होती, तीच गोष्ट येथे **'समबुद्धिर्विशिष्यते'** पदांनी सांगितली आहे. समबुद्धी असणारा मनुष्य निर्लिप्त राहतो. निर्लिप्त राहिल्याने 'योग' होतो. लिप्तता होताच 'भोग' होतो. समबुद्धी तिन्ही योगात आहे, परंतु कर्मयोगात विशेष आहे, कारण भौतिक साधना असल्याने कर्मयोग्यासमोर विषमता अधिक प्रमाणात येते.

संबंध—*जी समता (समबुद्धी) कर्मयोगाने प्राप्त होते, तीच समता ध्यानयोगानेही प्राप्त होत असते. म्हणून भगवान् ध्यानयोगाचा आरंभ करून प्रथम ध्यानयोगासाठी प्रेरणा करतात.*

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः॥ १०॥

अपरिग्रहः = भोगबुद्धीने संग्रह न करणारा, **निराशीः** = इच्छारहित, (आणि) **यतचित्तात्मा** = अंतःकरण तसेच शरीर वश ठेवणाऱ्या **योगी** = योग्याने **एकाकी** = एकटे **रहसि** = एकांतात **स्थितः** = स्थित होऊन **आत्मानम्** = मनाला **सततम्** = निरंतर **युञ्जीत** = (परमात्म्यात) लावावे.

व्याख्या—[पाचव्या अध्यायाच्या सत्तावीसाव्या अठ्ठावीसाव्या श्लोकात ज्या ध्यानयोगाचे संक्षेपाने वर्णन केले होते. आता येथे त्याचेच विस्ताराने वर्णन करीत आहेत.]

"युज् समाधौ"—धातूने जो योग शब्द तयार होतो, ज्याचा अर्थ चित्तवृत्तीचा निरोध करणे आहे. *त्या योगाचे वर्णन या ठिकाणी दहाव्या श्लोकापासून आरंभ करीत आहेत.

अपरिग्रहः—चित्तवृत्तीच्या निरोधरूपी योगाचे साधन, संपूर्ण संसारापासून विमुख होऊन आणि केवळ परमात्म्याच्या सम्मुख होऊन केले जाते. म्हणून त्याच्यासाठी प्रथम साधन सांगतात—**"अपरिग्रहः"** अर्थात् आपल्या-साठी सुखबुद्धीने काहीही संग्रह करू नये. कारण आपल्या सुखासाठी भोग आणि संग्रह केल्याने त्याकडे मन ओढले जाईल ज्यामुळे साधकाचे मन ध्यानात लागणार नाही. म्हणून ध्यानयोगाच्या साधकासाठी अपरिग्रह होणे आवश्यक आहे.

निराशीः—†प्रथम **"अपरिग्रहः"** पदाने बाहेरच्या

* योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (पातञ्जलयोगदर्शन १।२)

† "आशिष्" नाव इच्छेचे आहे आणि "निस्" नाव रहित होण्याचे आहे, म्हणून "निराशीः" चा अर्थ झाला—इच्छारहित होणे.

भोग-पदार्थांचा त्याग सांगितला, आता "**निराशी:**" पदाने अंत:करणातून भोग आणि संग्रहाच्या इच्छेचा त्याग करण्यासाठी सांगतात. तात्पर्य अंत:करणात कोणत्याही भोगास भोगबुद्धीने भोगण्याची इच्छा, कामना, आशा ठेवू नये. कारण मनात उत्पत्ति-विनाशशील पदार्थांचे महत्त्व, आशा, कामना असणे परमात्मप्राप्तीत महान् बाधक आहे. म्हणून याविषयी साधकाने सावध राहिले पाहिजे.

यतचित्तात्मा—बाहेरुन आपल्या सुखासाठी पदार्थ आणि संग्रहाचा त्याग तसेच अंत:करणातून त्यांच्या कामना, आशेचा त्याग झाल्यावरही अंत:करण इत्यादीत नवीन आसक्ती निर्माण होण्याची शक्यता राहते. म्हणून येथे तीसरे साधन सांगतात—"**यतचित्तात्मा**" अर्थात् साधक अंत:-करणसहित शरीराला वशमध्ये ठेवणारा असावा. हे वश झाल्यावर मग नवीन आसक्ती उत्पन्न होणार नाही. यांना वश-मध्ये करण्याचा उपाय आहे—कोणतेही नवीन काम आसक्तीने करू नये. कारण आसक्तीने प्रवृत्ती झाल्यामुळे शरीराची आराम-आळसात, इंद्रियांची भोगांत आणि मनाची, भोगांच्या चिंतनात अथवा व्यर्थ चिंतनात प्रवृत्ती होत असते, म्हणून अंत:करण आणि शरीराला वशमध्ये करण्याविषयी म्हटले गेले आहे.

योगी—ज्याचे ध्येय, लक्ष्य केवळ परमात्म्यामध्ये लीन होणे हेच आहे अर्थात् जो परमात्मप्राप्तीसाठीच ध्यान-योग करणारा आहे, सिद्धी आणि भोगांच्या प्राप्तीसाठी नव्हे, त्याला येथे "योगी" म्हटले गेले आहे.

एकाकी—ध्यानयोगाचा साधक एकटा असावा, बरोबर कोणी सहायक नसावा. कारण दोघे झाले तर बोलणे-चालणे होइल आणि बरोबर कोणी सहायक असेल तर आसक्तीमुळे त्याची आठवण येत राहील ज्यामुळे मन भगवंताचे ठिकाणी लीन होणार नाही.

रहसि स्थित:—साधकाने कुठे स्थिर व्हावे, यासाठी सांगतात की, त्याने एकांतात स्थिर असावे अर्थात् अशा स्थानात स्थिर असावे ज्याठिकाणी ध्यानाच्या विरुद्ध कोणतेही वातावरण असू नये. जसे नदीचे तीर असावे, वनात एकांत स्थान असावे. एकान्त मंदिर इत्यादी असावे अथवा घरातच एक खोली असावी ज्यात केवळ भजन ध्यान केले जावे. त्या ठिकाणी स्वत: केव्हाही भोजन, शयन करू नये आणि दुसऱ्यानेही भोजन, शयन करू नये.

आत्मानं सततं युञ्जीत—उपर्युक्त पद्धतीने एकांतात बसून मनाला भगवंतात लीन करावे. मनाला भगवंताचे ठिकाणी निरंतर लीन करण्यासाठी एक विशेष गोष्ट अशी आहे की, जेव्हा ध्यान करण्यासाठी एकांत स्थानावर जाल त्यावेळी जाण्याच्या पूर्वीच असा विचार करा की "आता मला संसाराचे कोणते काम करावयाचे नाही केवळ भगवंताचे ध्यान करावयाचे आहे. आता भगवंताशिवाय दुसऱ्याचे चिंतन करावयाचेच नाही" या गोष्टीच्या अनुषंगाने निरंतर सावधान रहावे, कारण सावधानी हीच साधना आहे.

साधकासाठी या गोष्टीची फार आवश्यकता आहे की, त्याने ध्यानाचे वेळी तर भगवंताच्या चिंतनात तत्परतेने लीन व्हावे. व्यवहाराच्या वेळीही अलिप्त राहून भगवंताचे चिंतन करीत रहावे. कारण व्यवहाराचे वेळी भगवंताचे चिंतन न होण्याने संसारात अधिक लिप्तता होत असते. व्यवहाराचे वेळी भगवंताचे चिंतन करण्याने ध्यानाचे वेळी चिंतन करणे, सुगम होते आणि ध्यानाचे वेळी योग्य रीतीने चिंतन झाल्याने, व्यवहाराचे वेळीही चिंतन होत राहते अर्थात् दोन्ही समयी केले गेलेले चिंतन एक दुसऱ्याचे सहायक होत असते. तात्पर्य साधकाचा साधकपणा प्रत्येक वेळी जागृत रहावा. त्याने संसारात तर भगवंताला मिसळावे परंतु भगवंतात संसाराला मिसळू नये. अर्थात् सांसारिक कार्य करत असतानाही भगवंताचे स्मरण करत रहावे.

जर ध्यानासाठी बसतेवेळी साधक, अमुक काम करावयाचे आहे, इतके घ्यावयाचे आहे, एवढे द्यावयाचे आहे, अमुक ठिकाणी जाणे आहे, अमुकाला भेटावयाचे आहे इत्यादी कार्यांना मनामध्ये कायम ठेवील अर्थात् मनामध्ये यांचा संकल्प करील तर त्याचे मन भगवंताचे ठिकाणी लीन होणार नाही. म्हणून ध्यानासाठी बसतेवेळी हा दृढ निश्चय करावा की, काहीही होवो, प्राण गेले तरी चालतील, मला केवळ भगवंताचे ध्यानच करावयाचे आहे. असा दृढ विचार झाल्याने भगवंताचे ठिकाणी मन लीन होण्यास फार सोपे जाईल.

साधकाची अशी तक्रार असते की, भगवंताच्या ठिकाणी मन लागत नाही तर याचे कारण काय आहे ? याचे कारण असे आहे की, साधक संसाराशी संबंध तोडून ध्यान करीत नाही प्रत्युत संसाराशी संबंध जोडून ध्यान करतो. म्हणून आपल्या सुखासाठी, सेवेसाठी अंत:करणातून कोणालाही आपले मानू नये अर्थात् कोणाविषयीही ममता ठेवू नये, कारण जेथे ममता असेल तेथेच मन जाईल. म्हणून उद्देश केवळ परमात्म्याचा असावा आणि सर्वांपासून अलिप्त असावे, तेव्हा भगवंतामध्ये मन लागू शकते.

विशेष गोष्ट

अर्जुन पूर्वीही युद्ध करण्यासाठी तयार होते आणि शेवटीही त्यांनी युद्ध केले. केवळ मध्यंतरी ते युद्धाला पाप समजू लगले होते. तेव्हा भगवंतांनी समजून सांगितल्याने त्यांनी युद्ध करणे स्वीकार केले. याप्रमाणे कर्माचा प्रसंग असल्याने गीतेत कर्मयोगाचा विषय येणे तर योग्य होते परंतु यात ज्ञानयोग भक्तियोग इत्यादी अनेक पारमार्थिक साधनांचे वर्णन कसे आले? त्यातही या ठिकाणी ध्यानयोगाचे वर्णन आले, ज्यात केवळ एकांतात बसून ध्यान करावे लागत असते. हा प्रसंगच या ठिकाणी का आला?

अर्जुन पापाच्या भयाने युद्धापासून उपरत होतात, तेव्हा त्यांच्या अंत:करणात कल्याणाची इच्छा जागृत होते. म्हणून ते भगवंताला प्रार्थना करतात की, ज्यामुळे माझे निश्चित कल्याण होईल ती गोष्ट मला सांगा. (२।७, ३।२, ५।१) त्यामुळे भगवंताला जितके श्रेय करणारे मार्ग आहेत ते सर्व सांगावे लागले. त्यात दान, यश, तप, वेदाध्ययन, प्राणायाम, ध्यानयोग, हठयोग, लययोग इत्यादीना सांगणे कर्तव्य होते. म्हणून भगवंतांनी गीतेत कल्याणकारक साधने सांगितली आहेत. त्या सर्व साधनांत भगवंतांनी ही गोष्ट सांगितली की, उत्पत्ति-विनाशशील वस्तूविषयी जे ध्येय आहे, तेच विशेष बंधनकारक आहे. जर साधकाचे ध्येय केवळ परमात्म्याविषयी असेल तर मग त्याच्या समोर कोणतेही कर्तव्यकर्म आल्यास त्याला समभावनेने केले पाहिजे. समभावनेने केली गेलेली सर्व कर्तव्यकर्म कल्याण करणारी असतात.

परिशिष्ट भाव—कर्मयोग*, ज्ञानयोग आणि भक्तियोग तर करणनिरपेक्ष साधन आहेत, परंतु ध्यानयोग करणसापेक्ष साधन आहे. आता भगवान् ध्यानयोगाचे वर्णन आरंभ करतात.

***संबंध**—पूर्व श्लोकात भगवंतांनी ध्यानयोगासाठी प्रेरणा केली. ध्यानयोगाचे साधन कसे करावे यासाठी आता पुढील तीन श्लोकांत ध्यानयोगासाठी उपयोगी असलेला विषय सांगत आहेत.*

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्॥ ११॥

शुचौ	= शुद्ध		अंथरलेले आहेत,	**आत्मनः**	= आपले
देशे	= भूमीवर	**न, अत्युच्छ्रितम्**	= जे अतिशय उंचही	**आसनम्**	= आसन
चैलाजिन-	= (ज्यावर क्रमाने)		नाही (आणि)	**स्थिरम्**	= स्थिर
कुशोत्तरम्	दर्भ, मृगाजिन	**न, अतिनीचम्**	= अत्यंत सखोलही	**प्रतिष्ठाप्य**	= स्थापन
	आणि वस्त्र		नाही, (असे)		करून,

व्याख्या— **शुचौ देशे**—भूमीची शुद्धी दोन पद्धतीने होत असते (१) स्वाभाविक शुद्ध स्थान, जसे गंगा इत्यादीचे तीर, अरण्य, तुळस, आवळी, पिंपळ इत्यादी पवित्र वृक्षा-जवळील स्थान (२) शुद्ध केलेले स्थान—जसे भूमीला गायीच्या शेणाने सारविणे अथवा पाणी शिंपडून शुद्ध करणे. ज्या ठिकाणी माती असेल त्या ठिकाणची वरच्या भागाची चार-पाच बोटे मातीचा थर कमी करून भूमीला शुद्ध केले जावे. अशा स्वाभाविक अथवा शुद्ध केलेल्या सपाट जमीनीवर लाकडाचा अथवा दगडाचा चबूतरा (ओटा) तयार करावा.

चैलाजिनकुशोत्तरम्—जरी पाठाच्या क्रमानुसार वस्त्र, मृगाजीन आणि दर्भ अंथरावेत† तरीपण अंथरतेवेळी प्रथम दर्भ, त्यावर न मारलेल्या हरिणाचे अर्थात् आपोआप मेलेल्या हरिणाचे कातडे अंथरावे कारण मारलेल्या मृगाचे कातडे अशुद्ध असते. जर असे हरिणाचे कातडे नाही मिळाले तर दर्भावर बारदान अथवा लोकरीची घोंगडी अंथरावी. मग त्यावर कोमल सूती वस्त्र अंथरावे.

वराह भगवंताच्या रोमापासून उत्पन्न झाल्यामुळे दर्भ फार पवित्र मानले गेले आहेत. म्हणून त्याने तयार केलेले आसन उपयोगात आणले जाते. ग्रहण इत्यादीच्या काळात

---

* कर्मयोगात 'कर्म' तर करणसापेक्ष आहे, परंतु 'योग' करणनिरपेक्ष आहे.

† श्लोकात जसा पाठ आहे, जर तसेच घेतले गेले तर खाली कपडा, त्यावर हरणासन आणि त्याच्यावर दर्भ अंथरले पाहिजे. परंतु असा क्रम घेणे युक्तिसंगत नव्हे. कारण दर्भ शरीराला टोचतात. म्हणून खाली दर्भ त्यावर हरणासन आणि त्यावर कपडा असा क्रम घेतला आहे. कारण पाठ्यक्रमापेक्षा अर्थक्रम बलवान असतो—''पाठक्रमादर्थक्रमो बलीयान्''.

सूतकापासून बचाव करून घेण्यासाठी अर्थात् शुद्धीसाठी दर्भाला पदार्थात, कपड्यात ठेवले जाते. पवित्री, प्रोक्षण इत्यादीमध्येही याला उपयोगात आणतात. म्हणून भगवंतांनी दर्भ अंथरण्यासाठी सांगितले आहे.

दर्भ अंगाला टोचू नये आणि आपल्या शरीरात जी विद्युत शक्ती आहे ती आसनातून प्रवाहित होऊन तिचा जमिनीत प्रवेश होऊ नये, या हेतूने (विद्युत शक्तीला रोखून धरण्यासाठी) हरिणाचे कातडे अंथरण्याचे विधान केले आहे.

हरिणाच्या कातड्याचे केस शरीराला टोचू नयेत आणि आसन कोमल रहावे यासाठी मृगचर्मावर सूती शुद्ध वस्त्र अंथरण्याविषयी सांगितले गेले आहे. मृगचर्माऐवजी [illegible] अथवा तागाचा बोऱ्या असेल तर तो गरम होऊ नये म्हणून त्यावर सूती वस्त्र अंथरले पाहिजे.

नात्युच्छ्रितं नातिनीचम्—सपाट शुद्ध भूमीवर जो तख्त अथवा पलंग ठेवला जाईल तो अत्यंत उंच नसावा आणि अत्यंत सखोलही नसावा. कारण अत्यंत उंच झाल्यास ध्यान करतेवेळी अचानक झोप आली तर पडण्याची आणि मार लागण्याची शक्यता राहील आणि अत्यंत सखोल असल्यास जमीनीवर सरपटणारे प्राणी मुंग्या, विंचू, साप इत्यादी शरीरावर चढून डंख मारतील. त्यामुळे ध्यान भं[illegible] होईल. म्हणून अती उंच आणि अती सखोल आसनाचा निषेध केला गेला आहे.

प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः—ध्यानासाठी भूमीवर जे आसन-चौकी अथवा तख्त ठेवला जातो तो हलणारा नसावा. त्याचे चारी पाय भूमीवर योग्य रीतीने स्थिर असले पाहिजेत.

ज्या आसानावर बसून ध्यान केले जाते ते आसन स्वत:चे असावयास हवे, दुसऱ्याचे नव्हे, कारण दुसऱ्याचे आसन उपयोगात आणले तर त्यात तसेच परमाणू राहतात. म्हणून या ठिकाणी "आत्मनः" पदाने आपले आसन वेगळे ठेवण्याचे विधान आले आहे. त्याचप्रमाणे गोमुखी, माळ, [illegible] पात्रे पंचपात्र-पळी इत्यादीही आपले वेगळे असले पाहिजे. शांस्त्रात [illegible] असे देखील सांगितले आहे की, दुसऱ्याच्या बसण्याचे आसन, दुसऱ्याच्या वहाणा, खडावा, सदरा इत्यादीना आपल्या उपयोगात घेतल्याने आपल्याला दुसऱ्याच्या पाप-पुण्याचे भागीदार व्हावे लागते. पुण्यात्मा संत महात्म्याच्या आसनावरही बसू नये कारण त्यांच्या आसन, वस्त्र इत्यादीना पायाने स्पर्श करणेही त्यांचा अनादर करणे आहे, अपराध करणे आहे.

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये॥ १२॥

तत्र	= त्या		क्रियांना वश ठेवून	**आत्मविशुद्धये**	= अंत:करणाच्या शुद्धीसाठी
आसने	= आसनावर	**मनः**	= मन	**योगम्**	= योगाचा
उपविश्य	= बसून	**एकाग्रम्**	= एकाग्र	**युञ्ज्यात्**	= अभ्यास करावा.
यतचित्तेन्द्रियक्रियः	= चित्त आणि इद्रियांच्या	**कृत्वा**	= करून		

व्याख्या— [पूर्व श्लोकात अंथरावयाच्या आसनाबद्दल विधी सांगून आता भगवान् बाराव्या आणि तेराव्या श्लोकांत आसनावर बसावयाचा विधी सांगत आहेत.]

तत्र आसने—ज्या आसनावर क्रमाने दर्भ, मृगाजीन आणि वस्त्र अंथरलेले आहे अशा पूर्व श्लोकात वर्णित आसना-साठी येथे "**तत्र आसने**" पद आले आहे.

उपविश्य—त्या अंथरलेल्या आसनावर सिद्धासन, पद्मासन, सुखासन इत्यादी ज्या कोण्या आसनाने सहज सुखाने बसता येईल, त्या आसनाने बसावे. आसनाच्या विषयात असे आले आहे की, ज्या कोण्या आसनाने बसाल त्यात सतत तीन तास बसून रहावे. त्या काळात इकडे-तिकडे हलू-डुलू नये. असा बसण्याचा अभ्यास सिद्ध झाल्यास मन आणि प्राण स्वत: स्वाभाविक शांत (चंचलतारहित) होतात. कारण मनाची चंचलता शरीराला स्थिर होऊ देत नाही आणि शरीराची चंचलता, क्रियाप्रवणता मनाला स्थिर होऊ देत नाही. म्हणून ध्यानाचे वेळी शरीराचे स्थिर राहणे फार आवश्यक आहे.

यतचित्तेन्द्रियक्रियः—आसनावर बसण्याचे वेळी चित्त आणि इंद्रियांच्या क्रिया वशमध्ये असावयास हव्या. व्यवहाराचे काळातही शरीर, मन, इंद्रिये इत्यादीच्या क्रियावर आपला अधिकार असावयास हवा. कारण व्यवहारकाळात चित्त आणि इंद्रियांच्या क्रिया वशमध्ये राहिल्या नाहीत तर ध्यानाचे वेळीही त्या क्रिया लवकर वश होऊ शकणार नाहीत. म्हणून व्यवहारकाळातसुद्धा चित्त इत्यादीच्या क्रियांना

वशमध्ये ठेवणे आवश्यक आहे. तात्पर्य आपले जीवन योग्य रीतीने संयमी असावयास हवे. पुढे सोळाव्या सतराव्या श्लोकातही जीवन संयमी ठेवण्यासाठी सांगितले गेले आहे.

एकाग्रं मनः कृत्वा—मनाला एकाग्र करावे, अर्थात् मनात होत असलेले संसाराचे चिंतन समाप्त करून टाकावे. यासाठी असा विचार करावा की, आता मी ध्यान करण्यासाठी आसनावर बसलो आहे. जर यावेळी मी संसाराचे चिंतन केले तरी आता संसाराचे काम तर होणार नाही आणि संसाराचे चिंतन झाल्याने परमात्म्याचे चिंतन, ध्यानही होणार नाही. अशा रीतीने दोन्ही बाजूंनी मी रिकामाच राहील आणि ध्यानाचा समय निघून जाईल. म्हणून यावेळी मला संसाराचे चिंतन करावयाचे नाही तर मनाला केवळ परमात्म्याचे ठिकाणीच लीन करावयाचे आहे. असा दृढ निश्चय करून बसावे. असा दृढ निश्चय करूनही संसाराच्या एखाद्या गोष्टीचे स्मरण झाले तर हेच समजावे की, हे चिंतन माझ्याकडून न होता आपोआपच होत आहे. जे चिंतन आपोआप होत असते त्याचा आपण स्वीकार करू नये अर्थात् त्याला अनुमोदनही देऊ नये आणि त्याचा विरोधही करू नये. असे केल्याने ते चिंतन आपोआप निर्जिव होऊन नष्ट होईल अर्थात् जसे आले तसे निघून जाईल. कारण जे उत्पन्न होते ते नष्ट होतच असते असा नियम आहे. जसे संसारात चांगले वाईट कार्य होत राहतात परंतु त्यांच्याशी आपण आपला संबंध जोडीत नाही म्हणून त्यांचा आपल्यावर काहीही परिणाम होत नाही अर्थात् आपणाला त्याचे पाप-पुण्य लागत नाही. तसेच आपोआप होणाऱ्या चिंतनाशी आपण आपला संबंध जोडला नाही तर त्या चिंतनाचा आपल्यावर कोणताही परिणाम होणार नाही, त्याच्याशी आपले मन चिकटणार नाही. जर मन चिकटले नाही, तर ते आपोआप एकाग्र आणि शांत होईल.

युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये—अंतःकरणाच्या शुद्धीसाठीच ध्यानयोगाचा अभ्यास करावा. सांसारिक पदार्थ, भोग, मान, मोठेपणा, आराम, यश-प्रतिष्ठा, सुख-सुविधा इत्यादीचा उद्देश ठेवणे अर्थात् यांची कामना ठेवणेच अंतःकरणाची अशुद्धी आहे आणि सांसारिक पदार्थ इत्यादीच्या प्राप्तीचा उद्देश, कामना, न ठेवता केवळ परमात्मप्राप्तीचा उद्देश ठेवणेच अंतःकरणाची शुद्धी आहे.

ऋद्धी-सिद्धी इत्यादीच्या प्राप्तीसाठी आणि दुसऱ्यांना दाखविण्यासाठीही योगाचा अभ्यास केला जाऊ शकतो. परंतु त्यापासून अंतःकरण शुद्ध होईल असे नाही. ''योग'' एक शक्ती आहे जिला सांसारिक भोगाच्या प्राप्तीसाठी उपयोगात आणले तर भोग, ऋद्धी आणि सिद्धी प्राप्त होतील आणि परमात्म्याच्या प्राप्तीत उपयोगात आणले जाईल तर परमात्म-प्राप्तीत सहायक होईल.

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥ १३॥

कायशिरोग्रीवं	= शरीर, मस्तक आणि मान	**धारयन्**	= धारण करून	**स्वम्**	= आपल्या
समम्	= समान (सरळ रेषेत)	**च**	= तसेच	**नासिकाग्रम्**	= नासिकाग्राला
अचलम्	= स्थिर	**दिशः**	= दिशांकडे	**सम्प्रेक्ष्य**	= पाहून
		अनवलोकयन्	= न पाहता (केवळ)	**स्थिरः**	= स्थिर होऊन (बसावे).

व्याख्या—**समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलम्**—जरी ''काय'' म्हणजे शरीर असले तरी येथे (आसनावर बसल्यानंतर) कमरेपासून गळ्यापर्यंतच्या भागास ''काय'' म्हटले गेले आहे. ''शिर'' गळ्याच्या वरच्या भागाला अर्थात् मस्तकाला म्हणतात. ''ग्रीवा'' शिर आणि काया मधील भागाला म्हणतात. ध्यानाचे वेळी शरीर, डोके आणि मान ताठ, सरळ ठेवावे अर्थात् पाठीच्या कण्याचे सर्व मणके ज्या सरळ रेषेत राहतील त्या सरळ रेषेत डोके आणि मान ताठ ठेवावी. तात्पर्य शरीर, डोके आणि मान हे तिन्हीही एका सरळ रेषेत ताठ आणि स्थिर ठेवावेत. कारण हे तिन्हीही समोर झुकले तर झोप येते, मागे झुकले तर जडत्व येते आणि उजवीकडे डावीकडे झुकले तर चंचलता निर्माण होते. म्हणून मागे, पुढे अथवा कोणत्याही बाजूकडे वाकू नये. काठीप्रमाणे सरळ व ताठ बसून रहावे.

सिद्धासन, पद्मासन इत्यादी जितके काही आसन आहेत, आरोग्याच्या दृष्टिने सर्व ध्यानयोगात सहायक आहेत. परंतु येथे भगवंतांनी संपूर्ण आसनांचे सार संगितले आहे. ते म्हणजे शरीर, डोके आणि मान यांना सरळ, ताठ आणि ''समते'' मध्ये ठेवावे. म्हणून भगवंतांनी बसण्याचे सिद्धासन, पद्मासन, इत्यादी कोणत्याही आसनाचे नाव घेतले नाही आणि कोणत्याही आसनाचा आग्रह ठेवला नाही. तात्पर्य कोणतेही आसन घालून बसा परंतु शरीर,

डोके आणि मान एका सरळ रेषेतच असावयास पाहिजे. कारण यांच्या सरळ रेषेत राहिल्याने मन फार लवकर शांत आणि स्थिर होते.

आसनावर बसल्यानंतर जर झोप सतावित असेल तर आसनावरुन उठून थोडावेळ इकडे तिकडे फिरावे. त्यानंतर स्थिर होऊन आसनस्थ व्हावे आणि अशी भावना करून बसावे की, आता मला उठायचे नाही, इकडे तिकडे वाकायचे नाही. केवळ स्थिर आणि सरळ बसून ध्यान करायचे आहे.

दिशश्चानवलोकयन्—दाही दिशांपैकी कोणत्याही दिशेकडे पाहू नये कारण इकडे तिकडे पाहण्यासाठी मान हालली, तर ध्यान होणार नाही; विक्षेप होईल. म्हणून मान सरळ ठेवावी.

सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वम्—आपल्या नासिकाग्राला पाहत रहावे अर्थात् आपल्या नेत्रांना अर्धवट उघडे ठेवावे. कारण डोळे बंद केल्याने झोप येण्याची शक्यता असते आणि डोळे उघडे ठेवले तर पुढील दृष्य दिसेल, त्याचे संस्कार होतील त्यामुळे ध्यानात विक्षेप होण्याची संभावना राहते. म्हणून नासिकाग्राला पाहण्याचे तात्पर्य डोळे अर्धोन्मिलीत ठेवावे.

स्थिरः—आसनावर बसल्यानंतर शरीर, इंद्रिये, मन इत्यादीची कोणतीही आणि कशाही प्रकारची क्रिया घडू नये. केवळ दगडाच्या मूर्तीप्रमाणे अविचल बसून रहावे. अशा प्रकारे एका आसनावर कमीत-कमी तीन घंटे स्थिर बसून राहण्याचा अभ्यास होईल तर त्या आसनावर त्याचा विजय होईल अर्थात् तो ''जितासन'' होईल.

परिशिष्ट भाव—येथे नासिकेचा अग्रभाग पाहणे मुख्य नाही, तर मन एकाग्र करणे मुख्य आहे.

***संबंध**—आसन अंथरणे आणि बसण्याच्या पद्धतीची विधी सांगून आता पुढील दोन श्लोकांत फलासहित सगुण-साकाराच्या ध्यानाचे प्रकार सांगत आहेत.*

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः॥१४॥

प्रशान्तात्मा	= ज्याचे अंतःकरण शांत आहे,	**ब्रह्मचारिव्रते**	= जो ब्रह्मचारीव्रतात	**संयम्य**	= संयम करून
		स्थितः	= स्थित आहे (असा)	**मच्चित्तः**	= माझ्यात चित्त लावून
विगतभीः	= जो भयरहित आहे (आणि)	**युक्तः**	= सावधान ध्यानयोग्याने	**मत्परः**	= मत्परायण होऊन
		मनः	= मनाचा	**आसीत**	= बसावे.

व्याख्या— **प्रशान्तात्मा**—ज्याचे अंतःकरण राग-द्वेषरहित आहे तो ''**प्रशान्तात्मा**'' आहे. ज्याचा सांसारिक विशेषता प्राप्त करण्याचा, ऋद्धी-सिद्धी इत्यादी प्राप्त करण्याचा उद्देश नसून केवळ परमात्मप्राप्तीचाच दृढ उद्देश असतो, त्याचे राग-द्वेष शिथिल होऊन समाप्त होतात. राग-द्वेष नष्ट झाल्यावर आपोआप शांती प्राप्त होते, जी स्वतःसिद्ध आहे. तात्पर्य संसाराच्या संबंधाच्या कारणानेच हर्ष, शोक, राग, द्वेष इत्यादी द्वन्द्व येतात आणि याच द्वन्द्वामुळे शांती भंग होते. जेव्हा हे द्वन्द्व नष्ट होतात, तेव्हा स्वतःसिद्ध शांती प्रगट होत असते. त्या स्वतःसिद्ध शांतीला प्राप्त करणाऱ्याचे नावच ''**प्रशान्तात्मा**'' आहे.

विगतभीः—शरीराला ''मी'' आणि ''माझे'' समजल्यानेच रोग, निंदा, अपमान, मरणे इत्यादीचे भय उत्पन्न होते. परंतु जेव्हा मनुष्य शरीराशी ''मी'' आणि ''माझे'' पणाच्या मान्यतेचा त्याग करतो तेव्हा त्याला कोणत्याही प्रकारचे भय राहत नाही. कारण त्याच्या अंतःकरणात हा दृढ भाव होतो की, हे शरीर जगणार असेल तर जगेलच, याला कोणी मारू शकत नाही आणि हे शरीर मरणार असेल तर मरणारच. मग याला कोणीही वाचवू शकत नाही. जर हे मरूनच गेले तर मोठी आनंदाची गोष्ट आहे, कारण माझी चित्तवृत्ती परमात्म्याकडे असल्याने माझे कल्याण तर होईलच. जर कल्याण होण्यात काही संशय नाही तर मग भय कशाचे? या भावनेने तो संपूर्णपणे भयरहित होत असतो.

ब्रह्मचारिव्रते स्थितः—येथे ''**ब्रह्मचारिव्रता**'' चे तात्पर्य केवळ वीर्य रक्षणापुरतेच मर्यादित नाही तर ब्रह्मचाऱ्याच्या व्रताशी आहे. तात्पर्य जसे ब्रह्मचाऱ्याचे जीवन गुरूंच्या आज्ञेनुसार संयमी आणि मर्यादित असते तसेच ध्यान-योग्याने आपले जीवन संयमी आणि मर्यादित ठेवावे. जसे ब्रह्मचारी शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध—या पाच विषयापासून तसेच मान, प्रतिष्ठा आणि शरीराच्या आरामा-पासून दूर राहत असतो, तसेच ध्यानयोग्यानेही उपर्युक्त आठ विषयापैकी कोणत्याही विषयाचे, भोगबुद्धीने, रसबुद्धीने

सेवन करू नये, तर निर्वाहबुद्धीनेच सेवन करावे. जर भोगबुद्धीने त्या विषयांचे सेवन केले गेले तर ध्यानयोगाची सिद्धी होणार नाही. म्हणून ध्यानयोग्यासाठी ब्रह्मचारी व्रतामध्ये स्थित राहणे अत्यंत आवश्यक आहे.

व्रतात स्थित राहण्याचे तात्पर्य कोणत्याही अवस्था, परिस्थिती इत्यादीत कोणत्याही कारणाने, कधीही किंचित्-मात्रही, सुखबुद्धीने पदार्थाचे सेवन होऊ नये मग तो ध्यान-काळ असो अथवा व्यवहारकाळ असो. यात संपूर्ण इंद्रियांचे ब्रह्मचर्य येते.

मनः संयम्य मच्चित्तः—मनाला संयमित करून माझ्याच ठिकाणी लावावे अर्थात् चित्ताला संसारापासून संपूर्णपणे हटवून केवळ माझ्या स्वरूपाच्या चिंतनामध्ये माझ्या लीला, गुण, प्रभाव, महिमा इत्यादीच्या चिंतनात लावावे. तात्पर्य सांसारिक वस्तू, व्यक्ती, परिस्थिती, घटना इत्यादीच्या अनुषंगाने मनामध्ये जे काही संकल्प-विकल्परूपाने चिंतन होत असते, त्यापासून मनाला हटवून एक माझ्यातच लावीत रहावे.

मनात जे काही चिंतन होत असते ते बहुतेक भूत-कालाचे असते आणि काही भविष्य कालाचेही होत असते, तसेच वर्तमानकाळात साधक आपले मन परमात्म्यात लावू इच्छित असतो. जेव्हा भूतकाळातील गोष्टीचे स्मरण होते तेव्हा असे समजावे की ती घटना आता नाही आणि भविष्याच्या गोष्टीचे स्मरण आले तर तेही आता नाही. वस्तू, व्यक्ती, पदार्थ, घटना, परिस्थिती इत्यादीच्या अनुषंगाने जितके संकल्प विकल्प होत आहेत ते त्याच वस्तू, व्यक्ती इत्यादीचे होत आहेत, जे आता नाही. आपले लक्ष्य परमात्म्याच्या चिंतनाचे आहे, संसाराच्या चितनाचे नव्हे. म्हणून ज्या संसाराचे चिंतन होत आहे तो संसार पूर्वी नव्हता, पुढे राहणार नाही आणि आत्ताही नाही. परंतु ज्या परमात्म्याचे चिंतन करणे आहे; ते परमात्मा पूर्वीही होते, आत्ताही आहेत, पुढेही राहतील. अशा प्रकारे सांसारिक वस्तू इत्यादींच्या चिंतनापासून मनाला हटवून परमात्म्याकडे लावावे. कारण भूतकाळाचे कितीही चिंतन केले, त्यापासून लाभ तर काही होणार नाही आणि भविष्याचे चिंतन केले तर ते काम आता करू शकणार नाही, तसेच भूत-भविष्याचे चिंतन होत राहिल्याने, जे आता ध्यान करत आहोत ते देखील होणार नाही तर आपण सर्व प्रकारे अपूर्णच राहू.

युक्तः—ध्यान करतेवेळी सावधान रहावे अर्थात् मनाला संसारापासून हटवून भगवंताकडे लावण्यासाठी सदा सावधान, जागृत रहावे. यात केव्हाही प्रमाद, आळस इत्यादी करू नये. तात्पर्य एकांतकाळात अथवा व्यवहारकाळात भगवंताचे ठिकाणी मन लावण्यासंबंधीची सावधानी नित्य असावी. कारण चालता-फिरता, कामधंदा करतानाही सावधानी ठेवल्याने, मन एकांतात चांगले लागेल आणि एकांतात मन चांगले लागल्याने, व्यवहार करतानाही मन लावण्यात सुविधा होईल. म्हणून हे दोन्ही एक दुसऱ्याला सहाय्यक आहेत. अर्थात् व्यवहाराची सावधानी एकांतात आणि एकांताची सावधानी व्यवहारात सहाय्यक आहे.

आसीत मत्परः—केवळ भगवत्परायण होऊन बसावे अर्थात् उद्देश, लक्ष्य, ध्येय केवळ भगवंताविषयीच असावे. भगवंताशिवाय कोणतीही सांसारिक वासना, आसक्ती, कामना, स्पृहा, ममता इत्यादी असू नये.

याच अध्यायाच्या दहाव्या श्लोकात "**योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः**" पदाने ध्यानयोगाचा जो उपक्रम केला होता त्यालाच येथे "**युक्त आसीत मत्परः**" पदाने म्हटले गेले आहे.

परिशिष्ट भाव—आपली विशेषता मानल्याने आसुरी संपत्ती येते. म्हणून भगवंतांनी '**मत्परः**' पदाने ध्यानयोग्यासाठीही आपल्या परायण होण्याविषयी म्हटले आहे. भगवत्परायणतेत भगवंताचे बल राहिल्यामुळे विकार शीघ्र नाहीसे होतात आणि अभिमानही येत नाही. ही भक्तीची विशेषता आहे.

या श्लोकात '**मन**' आणि '**चित्त**'—हे दोन एकाच अर्थाचे पद आले आहेत. 'मन' याने कोणत्याही वस्तूचे बारंबार मनन केले जाते आणि 'चित्त' याने कोणत्याही एकाच वस्तूचे चिंतन केले जाते. म्हणून येथे आलेले '**मनःसंयम्य मच्चित्तः**' पदांने तात्पर्य हे आहे की, संसाराचे मनन करू नये अर्थात् मनाला संसारापासून हटवावे आणि चित्ताने केवळ भगवंताचे चिंतन करावे अर्थात् चित्त केवळ भगवंतात लावावे.

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति॥ १५॥

नियतमानसः	= वश केलेल्या मनाचा	**योगी**	= योगी	**एवम्**	= अशाप्रकारे
		आत्मानम्	= मन	**सदा**	= सदा

युञ्जन्	= (परमात्म्यात) लावून		स्थिती असणारी	**शान्तिम्**	= शांती आहे, (तिला)
मत्संस्थाम्	= माझ्यात सम्यक्	**निर्वाणपरमाम्**	= (जी) निर्वाण परमा	**अधिगच्छति**	= प्राप्त होतो.

व्याख्या— **योगी नियतमानसः**—ज्याचा मनावर अधिकार आहे तो ''**नियतमानसः**'' आहे. साधकाच्या उद्देशात जेव्हा केवळ परमात्माच राहतो तेव्हा साधक ''नियतमानस'' होऊ शकतो. परमात्म्याशिवाय त्याचा इतर कुणाशीही संबंध राहत नाही. कारण जोपर्यंत त्याचा संबंध संसाराशी कायम राहतो, तोपर्यंत त्याचे मन स्वाधीन होऊ शकत नाही.

साधकाकडून एक मोठी चूक होत असते की, तो आपण-आपल्याला गृहस्थी इत्यादी समजतो आणि साधन ध्यानयोगाचे करतो, ज्यामुळे ध्यानयोगाची सिद्धी लवकर होत नाही. म्हणून त्याने आपण-आपल्याला गृहस्थी, साधू, ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र इत्यादी कोणत्याही वर्ण आश्रमाचे न समजता असे मानावे की, ''मी तर केवळ ध्यान करणारा आहे. ध्यानाने परमात्म्याची प्राप्ती करून घेणेच माझे काम आहे. सांसारिक रिद्धी-सिद्धी इत्यादींना प्राप्त करणे माझा उद्देशच नाही.'' अशा प्रकारे अहंतेचे परिवर्तन झाल्यावर मन स्वाभाविकच स्वाधीन होईल. कारण जेथे अहंता असते तेथेच अंत:करण आणि बहि:करणाची स्वाभाविक प्रवृत्ती असते.

युञ्जन्नेवं सदात्मानम्—दहाव्या श्लोकात ''**योगी युञ्जीत सततम्**'' पदापासून चौदाव्या श्लोकाच्या ''**युक्त आसीत मत्परः**'' पदापर्यंत जितके वर्णन ध्यानाचे, मन लावण्याचे झाले आहे त्या सर्वांना येथे ''एवम्'' पदाने घेतले पाहिजे.

''**युञ्जन् आत्मानम्**'' चे तात्पर्य मनाला संसारापासून हटवून परमात्म्यात लावत राहिले पाहिजे, हे आहे.

''**सदा**'' चे तात्पर्य नित्य नियमितरूपाने ध्यानयोगाचा अभ्यास केला पाहिजे, हे आहे. कधी योगाचा अभ्यास केला, कधी नाही केला. असे केल्याने ध्यानयोगाची सिद्धी लवकर होत नाही. दुसरे तात्पर्य परमात्मप्राप्तीचे लक्ष्य एकांतात अथवा व्यवहारात निरंतर कायम राहिले पाहिजे.

शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति—भगवंताच्या ठिकाणी जी वास्तविक स्थिती आहे जिची प्राप्ती झाल्यावर काहीही प्राप्त करणे शिल्लक राहत नाही. त्याला या ठिकाणी ''निर्वाणपरमा शान्ति'' म्हटले गेले आहे. ध्यान-योगी अशा निर्वाणपरमा शांतीला प्राप्त होतो.

एक ''निर्विकल्प स्थिती'' असते आणि एक ''निर्विकल्प बोध'' असतो. ध्यानयोगात प्रथम निर्विकल्प स्थिती असते मग त्यांनतर निर्विकल्प बोध होत असतो. याच निर्विकल्प बोधाला या ठिकाणी निर्वाणपरमा शांती नावाने म्हटले गेले आहे.

शांती दोन प्रकारची असते—शांती आणि परमशांती. संसाराचा त्याग (संबंध-विच्छेद) केल्याने ''शांती'' होत असते आणि परमात्मतत्त्वाची प्राप्ती झाल्यावर ''परमशांती'' होत असते. याच परमशांतीला गीतेत ''नैष्ठिकी शान्ति'' (५।१२), शश्वच्छान्ति (९।३१) इत्यादी नावाने आणि येथे ''निर्वाणपरमा शान्ति'' नावाने म्हटले गेले आहे.

संबंध—*आता पुढील दोन श्लोकांत ध्यानयोगाला उपयोगी नियमांचे क्रमाने व्यतिरेक आणि अन्वय पद्धतीने वर्णन करत आहेत.*

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन॥ १६॥

अर्जुन	= हे अर्जुन!	**च**	= आणि	**स्वप्नशीलस्य, न**	= झोपणाऱ्याला (ही) साधत नाही
योगः	= (हा) योग	**एकांतम्**	= मुळीच न	**च**	= किंवा
तु	= तर	**अनश्नतः, न**	खाणाऱ्याला (ही) साधत नाही	**जाग्रतः, न**	= मुळीच न
अति	= अतिशय	**च**	= तसेच	**एव (अस्ति)**	झोपणाऱ्याला ही (सिद्ध होत नाही.)
अश्नतः	= खाणाऱ्याला (ही)	**अति**	= अतिशय		
न, अस्ति	= साध्य होत नाही				

व्याख्या— **नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति**—अधिक खाणाऱ्याचा योग सिद्ध होत नाही* कारण अन्न अधिक खाण्याने अर्थात् भूक लागली नसताना खाण्याने अथवा भुकेपेक्षा जास्त खाण्याने, तहान जास्त लागत असते ज्यामुळे

* दुसऱ्यांच्या भोजनापेक्षा आपले भोजन तुलनेने जरी कमी असेल, परंतु आपल्या भुकेपेक्षा अधिक असल्याने ते भोजन अधिकच मानले जाते.

पाणी जास्त प्यावे लागते. अधिक अन्न खाण्याने आणि पाणी अधिक प्याल्याने पोट जड होत असते. पोट जड झाल्यामुळे शरीरही जड वाटू लागते. त्यामुळे शरीरात आळस उत्पन्न होतो. वारंवार पोटाकडे लक्ष जाते. काहीही काम करण्यास अथवा साधन, भजन, जप, ध्यान इत्यादी करण्यास मन लागत नाही. सुखपूर्वक बसावेही वाटत नाही आणि सुखपूर्वक पडूनही रहावे वाटत नाही किंवा चालणे-फिरणेही करावे वाटत नाही. अजीर्ण इत्यादी झाल्याने शरीरात रोग उत्पन्न होतात. म्हणून अधिक खाणाऱ्या पुरुषाचा योग कसा सिद्ध होऊ शकेल? होऊ शकत नाही.

न चैकान्तमनश्नतः—तसेच बिलकुल न खाण्यानेही योग सिद्ध होत नाही. कारण भोजन न करण्याने मनात वारंवार भोजनाचे चिंतन होत असते. शरीरात शक्ती कमी होते. मांस-मज्जा इत्यादी सुकत राहतात. शरीर शिथिल होते. चालणे-फिरणे कठीण होते. पडून रहावे असे वाटते. जीवन जड होऊन जाते. बसून अभ्यास करणे कठीण जाते. चित्त परमात्म्यात लागतच नाही. म्हणून अशा पुरुषाचा योग कसा सिद्ध होईल?

न चाति स्वप्नशीलस्य—ज्याचा अधिक झोपण्याचा स्वभाव असतो त्याचाही योग सिद्ध होत नाही. कारण अधिक झोपण्याने स्वभाव बिघडतो अर्थात् वारंवार झोप सतावित राहते. पडून राहण्यात सुख आणि बसण्यात परिश्रम वाटतात. जास्त पडून राहिल्याने गाढ झोपही लागत नाही. गाढ झोप न लागल्याने स्वप्न पडत राहतात, संकल्प विकल्प होत राहतात. शरीरात आळस निर्माण होतो. आळसामुळे बसावेसे वाटत नाही. म्हणून तो योगाचा अभ्यासही करू शकत नाही मग योगाची सिद्धी कशी होईल?

जाग्रतो नैव चार्जुन—हे अर्जुन! जर अधिक झोपण्यानेही योगाची सिद्धी होत नाही तर मग मुळीच न झोपण्याने योगाची सिद्धी होऊच कशी शकते? कारण आवश्यक झोप न घेता अधिक जागरण केल्याने बसल्यावर झोप सतावेल ज्यामुळे तो योगाचा अभ्यास करू शकणार नाही.

सात्त्विक मनुष्यांतही कधी सत्संगाचा, सात्त्विक सखोल गोष्टींचा, भगवंताच्या कथेचा अथवा भक्तांच्या चरित्राचा प्रसंग छिडतो, तेव्हा कथा इत्यादी सांगत असताना, ऐकत असताना जेव्हा आनंद होतो तेव्हा त्यांनाही झोप येत नाही. परंतु त्यांचे जागणे वेगळ्या प्रकारचे असते, अर्थात् राजसी-तामसी वृत्ती असणाऱ्यांचे जसे जागणे असते, तसे जागणे सात्त्विक वृत्ती असणाऱ्यांचे नसते. त्या जागण्यात सात्त्विक मनुष्यांना जो आनंद होतो, त्यात त्यांना निद्रेच्या विश्रामाचा खुराक मिळतो. म्हणून रात्रभर जागले तरी त्यांना इतर वेळी झोप सतावित नाही. एवढेच नव्हे तर त्यांचे ते जागणेही गुणातीत होण्यात साहाय्यता करते. परंतु राजसी तामसी वृत्तीचे जे लोक जागतात त्यांना इतर वेळी निद्रा तंग करीत असते आणि रोग उत्पन्न करते.

तसेच भक्तलोक भगवंताच्या नाम-जपात, कीर्तनात, भगवंताच्या विरहात भोजन करणे विसरून जातात, त्यांना भूक लागत नाही तर ते "**अनश्नतः**" नाहीत कारण भगवंताकडे सम्मुख झाल्याने त्यांच्याकडून जे काही होत असते ते "सत्" होत असते.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ १७॥

दुःखहा = दुःखांचा नाश करणारा
योगः = योग (तर)
युक्ताहार-विहारस्य = यथायोग्य आहार (आणि) विहार करणाऱ्यांचा
कर्मसु = कर्मांत
युक्तचेष्टस्य = यथायोग्य प्रयत्न करणाऱ्यांचा
(तसेच)
युक्तस्वप्नावबोधस्य = यथायोग्य झोपणाऱ्यांचा आणि जागणाऱ्यांचा (च)
भवति = (सिद्ध) होतो.

व्याख्या—**युक्ताहारविहारस्य**—भोजन सत्य आणि न्यायाने मिळविलेल्या धनाचे असावे, सात्त्विक असावे, अपवित्र नसावे. भोजन स्वादबुद्धी आणि पुष्टबुद्धीने करू नये तर साधनबुद्धीने केले जावे. भोजन धर्मशास्त्र आणि आयुर्वेदाच्या दृष्टीने केले जावे तसेच तितके केले जावे जितके सुगमतेने पचू शकते. भोजन शरीराच्या अनुकूल असावे तसेच ते हलके आणि नेहमीच्या आहारापेक्षा थोडे कमी असावे. असा भोजन करणाराच युक्त (यथोचित) आहार करणारा आहे.

विहारही यथायोग्य असावा अर्थात् अधिक चालणे-

फिरणे नसावे तर स्वास्थ्यासाठी जसे हितकर असेल तसेच चालणे-फिरणे असावे. व्यायाम, योगासन इत्यादीही अधिक मात्रेत केले जाऊ नयेत आणि त्यांचा अभावही असू नये. हे सर्व यथायोग्य असावे. असे करणाऱ्याला या ठिकाणी युक्त-विहार करणारा म्हटले आहे.

युक्तचेष्टस्य कर्मसु—आपल्या वर्णाश्रमानुकूल जसा देश, काल, परिस्थिती, इत्यादी प्राप्त होतील त्यानुसार शरीर-निर्वाहासाठी कर्म केले जावे आणि आपल्या शक्तीनुसार कुटुंबियांची तसेच समाजाची हितबुद्धीने सेवा केली जावी. तसेच परिस्थितीनुसार जे शास्त्रविहित कर्तव्यकर्म समोर येईल त्याला मोठ्या प्रसन्नतेने केले जावे. अशाप्रकारे ज्याचे कर्माविषयी यथायोग्य प्रयत्न आहेत त्याला "युक्तचेष्ट" म्हणतात.

युक्तस्वप्नावबोधस्य—झोप एवढ्या मात्रेत असावी की, ज्यामुळे जागे झाल्यावर निद्रा आणि आळसाने सतवू नये. दिवसा जागत रहावे आणि रात्रीचे वेळीही आरंभी आणि रात्रीच्या अंतिम भागात जागत रहावे. रात्रीच्या मध्यभागात झोपावे. यातही रात्री अधिक वेळ जागल्याने सकाळी लवकर जाग येणार नाही. म्हणून लवकर झोपावे आणि लवकर जागे व्हावे. तात्पर्य ज्या झोपण्याने आणि जागण्याने स्वास्थ्यात बाधा येणार नाही, योगात विघ्न येणार नाही, असे यथोचित झोपावे आणि जागावे.

येथे "**युक्तस्वप्नस्य**" म्हणून निद्रावस्थेलाच यथोचित म्हटले असते तर योगाच्या सिद्धीत बाधा आली नसती आणि पूर्व श्लोकात म्हटलेल्या "अधिक झोपणे आणि बिलकुल न झोपणे" यांचा निषेध येथे "यथोचित झोपणे" म्हटल्यानेच झाला असता. तर मग येथे "अवबोध" शब्द देण्यात काय तात्पर्य आहे ? येथे "अवबोध" शब्द देण्याचे तात्पर्य ज्याच्या-साठी मानवजन्म मिळाला आहे, त्या कामात प्रवृत्त होणे, भगवंताकडे सम्मुख होणे, अर्थात् सांसारिक संबंधापासून मुक्त होऊन साधनेत यथायोग्य समय घालविणे हे आहे. याचेच नाव जागणे आहे.

येथे ध्यानयोग्याचे आहार, विहार, क्रिया, झोपणे आणि जागणे हे पाच युक्त (यथायोग्य) म्हणण्याचे तात्पर्य वर्ण, आश्रम, देश, काल, परिस्थिती, जीविका, इत्यादीच्या अनुषंगाने सर्वांचे नियम एकसारखे चालू शकत नाहीत. म्हणून ज्याच्यासाठी जे उचित असेल, तसेच वागल्याने दुःखाचा नाश करणारा योग सिद्ध होतो.

योगो भवति दुःखहा—अशा प्रकारे यथोचित आहार, विहार इत्यादी करणाऱ्या ध्यानयोग्याचा दुःखाचा अत्यंत अभाव करणारा योग सिद्ध होतो.

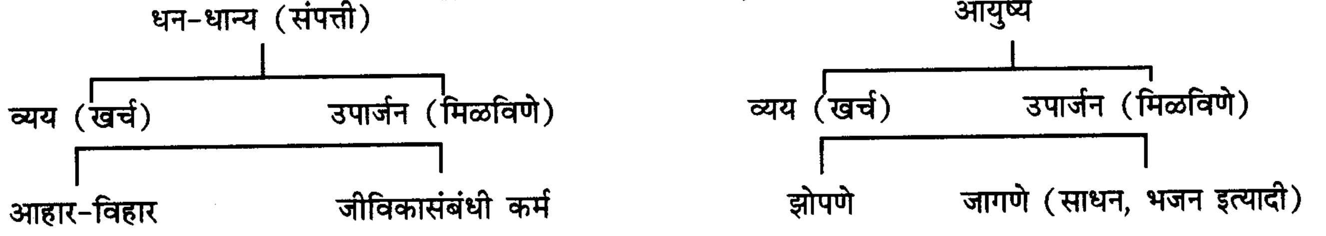
योग आणि भोग यात विलक्षण अंतर आहे. योगात तर भोगांचा अत्यंत अभाव आहे, परंतु भोगात योगाचा अत्यंत अभाव नाही. कारण भोगात जे सुख होते ती सुखानुभूतीही असत्च्या संयोगाच्या वियोग होण्याने होते. परंतु मनुष्याची त्या वियोगावर दृष्टी न राहता असत्च्या संयोगावरच दृष्टी राहते. म्हणून मनुष्य भोगाच्या सुखाला संयोगजन्यच मानतो आणि असे मानल्यानेच भोगासक्ती उत्पन्न होते म्हणून त्याला दुःखाचा नाश करणाऱ्या योगाचा अनुभव येत नाही. दुःखाचा नाश करणारा योग तोच होतो ज्यात भोगाचा अत्यंत अभाव असतो.

विशेष गोष्ट

जरी हा श्लोक ध्यानयोग्यासाठी सांगितला गेला आहे तरीपण या श्लोकाला सर्व साधक आपल्या उपयोगात आणू शकतात आणि यानुसार आपल्या जीवनाची घडी बसवून आपला उद्धार करून घेऊ शकतात. या श्लोकात मुख्यत्वे-करून चार गोष्टी सांगितल्या आहेत—युक्त आहार-विहार, युक्त कर्म, युक्त झोपणे आणि युक्त जागणे. या चार गोष्टींना साधकाने कसे उपयोगात आणावे ? यावर विचार करणे आहे.

आपल्याजवळ चोवीस तास आहेत आणि आपल्या-समोर चार काम आहेत. चोवीस तासांना चारचा भाग दिल्याने प्रत्येक कामासाठी सहा सहा तास मिळतात. जसे (१) आहार-विहार अर्थात् भोजन करणे आणि चालणे-फिरणे या शारीररिक आवश्यक कार्यासाठी सहातास (२) कर्म अर्थात् शेती, व्यापार, नोकरी, इत्यादी जीविकासंबंधी कार्यासाठी सहातास (३) झोपण्यासाठी सहातास आणि (४) जागणे अर्थात् भगवत्प्राप्तीसाठी जप, ध्यान, साधन, भजन, कथा-कीर्तन इत्यादीसाठी सहा तास.

या चार गोष्टींचेही दोन दोन गोष्टींचे दोन दोन विभाग आहेत. एक विभाग "उपार्जन" अर्थात् कमविण्याचा आहे आणि दुसरा विभाग "व्यय" अर्थात् खर्चाचा आहे. युक्त कर्म आणि युक्त जागणे ह्या दोन गोष्टी उपार्जनाच्या आहेत. युक्त आहार-विहार आणि युक्त झोपणे ह्या दोन गोष्टी व्ययाच्या आहेत. उपार्जन आणि व्यय या दोन विभागासाठी आपल्याजवळ दोन प्रकारचे भांडवल आहे (१) सांसारिक धन-धान्य आणि (२) आयुष्य.



पहिले भांडवल—धन-धान्यावर विचार केला तर उपार्जन अधिक केले तर चालेल परंतु उपार्जनापेक्षा अधिक खर्च केल्याने काम चालणार नाही. म्हणून आहार-विहारात सहा तास न घालता चार तासातच काम भागवावे आणि शेती, व्यापार इत्यादीत आठ तास घालवावे. तात्पर्य आहार-विहाराचा समय कमी करून जीविकासंबंधी कार्यात अधिक समय खर्च करावा.

दुसरे भांडवल—आयुष्यावर विचार केला तर झोपण्यात आयुष्य व्यर्थ खर्च होत असते. म्हणून झोपण्यात सहा तास न घालता चार तासात काम भागवावे आणि भजन-ध्यान इत्यादीत आठ तास खर्च करावेत. तात्पर्य जितके कमी झोपल्याने काम भागेल तितक्यात भागवावे आणि झोपेचा वाचलेला समय भगवंताच्या भजन-ध्यान इत्यादीत खर्च करावा. या उपार्जनाची (साधन-भजन) मात्रा तर दररोज थोडी थोडी वाढत रहावी, कारण आपण येथे सांसारिक धन-वैभव कमावण्यासाठी आलो नाही, तर परमात्म्याची प्राप्ती करण्यासाठी आलो आहे. म्हणून दुसऱ्या समयातून जितका समय काढू शकू तितका समय काढून अधिकाती अधिक भजन-ध्यान केले पाहिजे.

दुसरी गोष्ट, जीविकासंबंधी कर्म करतेवेळीही भगवंताचे स्मरण ठेवावे आणि झोपतेवेळीही भगवंताची आठवण ठेवावी. झोपतेवेळी असे समजावे की, आत्तापर्यंत चालता-फिरता, बसून भजन केले आहे. आता पडून भजन करावयाचे आहे. पडून भजन करता-करता झोप आली तर येवो परंतु झोपेसाठी झोपावयाचे नाही. अशा प्रकारे पडून भगवत्स्मरण करण्याचा समय पूर्ण झाला तर मग उठून भजन-ध्यान, सत्संग-स्वाध्याय करावा आणि भगवत्स्मरण करतच कामधंद्यात लागावे म्हणजे सर्वचा सर्व काम-धंदा भजन होईल.

परिशिष्ट भाव—सोळावा आणि सतरावा श्लोक ध्यानयोग्यासाठी तर उपयोगाचा आहेच, इतर योग्यांसाठीही (साधकांसाठीही) फार उपयोगी आहेत.

संबंध—*मागील दोन श्लोकांत ध्यानयोगासाठी अन्वय-व्यतिरेक पद्धतीने विशेष नियम दाखविले. आता अशा नियमांचे पालन करत असताना स्वरूपाचे ध्यान करणाऱ्या साधकाची स्थिती कशी होत असते हे पुढील श्लोकात सांगत आहेत.*

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा॥ १८॥

विनियतम् = वश झालेले
चित्तम् = चित्त
यदा = ज्या काळात
आत्मनि, एव = आपल्या स्वरूपातच
अवतिष्ठते = स्थित होते (आणि)
सर्वकामेभ्यः = (स्वतः) संपूर्ण पदार्थांपासून
निःस्पृह = निःस्पृह (होतो),
तदा = त्या काळांत
युक्तः = (तो) योगी आहे—
इति = असे
उच्यते = म्हटले जाते.

व्याख्या— [या अध्यायाच्या दहाव्यापासून तेराव्या श्लोकांपर्यंत सर्व ध्यानयोगी साधकासाठी अंथरावयाच्या आसनांची आणि बसण्याच्या आसनांची विधी सांगितली चौदाव्या आणि पंधराव्या श्लोकांत सगुण-साकाराच्या ध्यानाचे फलासह वर्णन केले. मग सोळाव्या सतराव्या श्लोकांत सर्व साधकांसाठी उपयोगी नियम सांगितले. आता या (अठराव्या) श्लोकांपासून तेवीसाव्या श्लोकांपर्यंत स्वरूपाच्या ध्यानाचे फलासह वर्णन करीत आहेत.]

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते—चांगल्या प्रकारे वशमध्ये केलेले चित्त* अर्थात् संसाराच्या चिंतनाने रहित

* (क) चित्ताच्या पाच अवस्था मानल्या गेल्या आहेत. मूढ, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र आणि निरुद्ध. यापैकी ''मूढ'' आणि ''क्षिप्त'' वृत्तीचा पुरुष योगाचा अधिकारी नसतोच. चित्त केव्हा स्वरूपात लागते आणि केव्हा लागत नाही-असा ''विक्षिप्त'' वृत्तीचा पुरुष योगाचा अधिकारी असतो.

चित्त, जेव्हा आपल्या स्वत:सिद्ध स्वरुपात स्थित होत असते. तात्पर्य जेव्हा हे सर्व काहीही नव्हते, तेव्हाही जे होते आणि सर्व काही राहणार नाही, तेव्हाही जे राहील, तसेच सर्व उत्पन्न होण्यापूर्वीही जे होते, सर्वांचा लय झाल्यानंतरही जे राहील आणि आत्ताही जे जसेच्या तसे आहे, त्या आपल्या स्वरूपात चित्त स्थित होत असते. आपल्या स्वरूपात जो रस आहे, आनंद आहे, तो या मनाला कुठेही आणि कधीही मिळाला नाही. म्हणून तो रस, आनंद मिळताच मन त्यात तल्लीन होते.

नि:स्पृह: सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा—आणि जेव्हा तो प्राप्त-अप्राप्त, दृष्ट-अदृष्ट, इहलौकिक-पारलौकिक, श्रुत-अश्रुत संपूर्ण पदार्थांपासून, भोगापासून, नि:स्पृह होत असतो अर्थात् त्याला कोणत्याही पदार्थाची, भोगाची किंचित्-मात्रही परवा राहत नाही त्यावेळी तो "योगी" म्हणविला जातो.

या ठिकाणी "**यदा**" आणि "**तदा**" पद देण्याचे तात्पर्य तो इतक्या दिवसात, इतक्या महिन्यात, इतक्या वर्षात योगी होईल असे नाही, तर ज्या क्षणात वश केलेले चित्त स्वरूपात स्थित होईल आणि संपूर्ण पदार्थापासून नि:स्पृह होईल, त्याच क्षणात तो योगी होईल.

विशेष गोष्ट

या श्लोकात दोन विशेष गोष्टी सांगितल्या आहेत. एक तर चित्त स्वरूपात स्थित व्हावे आणि दुसरे संपूर्ण पदार्थांपासून नि:स्पृह व्हावे. तात्पर्य स्वरूपाच्या ठिकाणी लीन होता होता जेव्हा मन स्वरूपातच स्थित होते, तेव्हा मनात कोणत्याही वस्तू व्यक्ती, परिस्थिती, इत्यादीचे चिंतन होत नाही तर मन स्वरूपातच तल्लीन राहते. अशा प्रकारे स्वरूपातच मन तल्लीन राहिल्याने ध्यानयोगी वासना, कामना, आशा, तृष्णा इत्यादीपासून संपूर्णपणे रहित होतो. एवढेच नव्हे तर तो जीवननिर्वाहासाठी उपयोगी पदार्थांच्या आवश्यकतेपासूनही नि:स्पृह होऊन जातो. त्याच्या मनात कोणत्याही वस्तू इत्यादीची किंचित्मात्रही स्पृहा राहत नाही तेव्हा तो खरा योगी होतो.

याच अवस्थेचा संकेत पूर्वी चौथ्या श्लोकात कर्मयोग्यासाठी केला गेला आहे की, ज्यावेळी इंद्रियांच्या अर्थामध्ये (भोगात) आणि क्रियेत आसक्ती राहत नसते तसेच संपूर्ण संकल्पांचा त्याग करत असतो तेव्हा तो योगारूढ म्हटला जातो (६ । ४). तेथील आणि येथील प्रसंगात एवढाच फरक आहे की, त्या ठिकाणी कर्मयोगी दुसऱ्यांच्या सेवे- साठीच कर्म करतो आणि जेव्हा त्याची क्रिया आणि पदार्थांची संपूर्णपणे आसक्ती नष्ट होते तेव्हा तो योगारूढ होतो. या ठिकाणी ध्यानयोगी चित्ताला स्वरूपात लीन करतो आणि जेव्हा त्याचे चित्त केवळ स्वरूपातच स्थित होत असते तेव्हा तो क्रिया आणि पदार्थांपासून नि:स्पृह होत असतो. तात्पर्य कर्मयोग्याच्या कामना अगोदर नष्ट होतात तेव्हा तो योगारूढ होतो आणि ध्यानयोग्याचे चित्त प्रथम आपल्या स्वरूपात स्थित होते तेव्हा त्याच्या कामना नष्ट होतात. कर्मयोग्याचे मन संसाराच्या सेवेत लागते आणि स्वत: स्वरूपात स्थित होतो आणि ध्यानयोगी स्वत: मनसहित स्वरूपात स्थित होतो.

संबंध*— *स्वरूपामध्ये स्थिर झालेल्या चित्ताची स्थिती कशी होत असते, हे पुढील श्लोकात दीपकाच्या दृष्टांताने स्पष्ट करतात.

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मन: ॥ १९ ॥

यथा	= जसे	**योगम्**	= योगाचा	**योगिन:**	= योग्याच्या
निवातस्थ:	= निर्वात स्थळी असलेल्या	**युञ्जत:**	= अभ्यास करत असलेल्या,	**आत्मन:**	= चित्ताला
				सा	= तशीच
दीप:	= दिव्याची ज्योत	**यतचित्तस्य**	= वश केलेल्या चित्ताच्या	**उपमा**	= उपमा
न, इङ्गते	= हालचाल रहित होते,			**स्मृता**	= दिली गेली आहे.

***व्याख्या*— यथा दीपो निवातस्थो..........युञ्जतो योगमात्मन:**—ज्याप्रमाणे हालचाल नसलेल्या वाऱ्याच्या ठिकाणी ठेवलेल्या दिव्याची ज्योत थोडी देखील हलत-डुलत नसते त्याप्रमाणे जो योगाचा अभ्यास करतो, ज्याचे मन

जेव्हा चित्तवृत्ती एकाग्र होत असते तेव्हा सविकल्प समाधी होत असते. एकाग्र वृत्तीनंतर जेव्हा चित्ताची "निरुद्ध" अवस्था होत असते, तेव्हा निर्विकल्प समाधी होत असते. या निर्विकल्प समाधीलाच "योग" म्हटले गेले आहे.

या ठिकाणी भगवंतांनी "विनियतं चित्तम्" पदांनी एकाग्रवृत्ती अर्थात् सविकल्प समाधीचा संकेत केला आहे.

(ख) याच अध्यायाच्या पंधराव्या श्लोकात ज्याला "नियत मानस:" म्हटले गेले आहे त्याच्या अवस्थेचे वर्णन या ठिकाणी केले गेले आहे.

स्वरूपाच्या चिंतनात लागलेले आहे आणि ज्याने आपल्या चित्ताला वश केले आहे, त्या ध्यानयोग्याच्या चित्तालाही दिव्याच्या ज्योतीची उपमा दिली गेली आहे. तात्पर्य त्या योग्याचे चित्त स्वरूपामध्ये असे लागलेले असते की, त्यात एका स्वरूपाशिवाय दुसऱ्या कोणाचेही चिंतन होत नाही.

पूर्व श्लोकात ज्या योग्याच्या चित्ताला संयमित म्हटले गेले आहे, त्या चित्ताला वश केलेल्या योग्यासाठी येथे "**यतचित्तस्य**" पद आले आहे.

कोणतेही स्थान संपूर्णपणे वायुरहित नसते. वायू सर्वत्र राहतो. एखाद्या ठिकाणी वारा वाहत असतो तर एखाद्या ठिकाणी शांत असतो. म्हणून येथे "**निवातस्थः**" पद वायूच्या अभावाचे वाचक नाही तर वाऱ्याच्या हलचालीच्या अभावाचे वाचक आहे.

या ठिकाणी उपमेय असलेल्या चित्ताला पर्वत इत्यादी स्थिर, अचल पदार्थांची उपमा न देता दिव्याच्या ज्योतीचीच उपमा का दिली गेली? दिव्याची ज्योत तर वाहणाऱ्या वायूने हलूही शकते परंतु पर्वत कधी हलतच नाही. म्हणून पर्वताचीच उपमा द्यावयास पाहिजे होती. याचे उत्तर असे आहे की, पर्वत स्वभावानेच स्थिर, अचल आणि प्रकाशहीन आहे परंतु दिव्याची ज्योत स्वभावाने चंचल आणि प्रकाशमान आहे. चंचल वस्तूला स्थिर ठेवण्यात विशेष परिश्रम करावे लागतात. चित्तही दिव्याच्या ज्योतीप्रमाणे स्वभावाने चंचल आहे. म्हणून चित्ताला दिव्याच्या ज्योतीची उमपा दिली गेली आहे.

दुसरी गोष्ट, जसे दिव्याची ज्योत प्रकाशमान असते तसे योग्याचे चित्त परमात्मतत्त्वात जागृत राहत असते. ही जागृती सुषुप्तीपेक्षा विलक्षण आहे. जरी सुषुप्ती आणि समाधी या दोन्हीत संसाराची निवृत्ती समान राहते तरीपण सुषुप्तीत चित्तवृत्ती अविद्येत लीन होते. म्हणून त्या अवस्थेत स्वरूपाचे भान राहत नाही. परंतु समाधीत चित्तवृत्ती जागृत राहते अर्थात् चित्तात स्वरूपाची जागृती राहत असते. म्हणून येथे दिव्याच्या ज्योतीचा दृष्टांत दिला गेला आहे. याच गोष्टीला चौथ्या अध्यायाच्या सत्तावीसाव्या श्लोकात "**ज्ञानदीपिते**" पदाने म्हटले आहे.

***संबंध*—ज्या अवस्थेत पूर्णता प्राप्त होत असते. त्या अवस्थेचे वर्णन पुढील श्लोकात करत आहेत.**

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति॥ २०॥

योग सेवया	= योगाचे सेवन केल्याने	**उपरमते**	= उपराम होते	**आत्मानम्**	= आपण-आपणाला
यत्र	= ज्या अवस्थेत	**च**	= तसेच	**पश्यन्**	= पाहत
निरुद्धम्	= निरुद्ध	**यत्र**	= ज्या अवस्थेत (स्वतः)	**आत्मनि, एव**	= आपण-आपल्यातच
चित्तम्	= चित्त	**आत्मना**	= आपण-आपल्यात	**तुष्यति**	= संतुष्ट होतो.

व्याख्या—**यत्रोपरमते चित्तं........पश्यन्नात्मनि तुष्यति**—ध्यानयोगात प्रथम "मनाला केवळ स्वरूपातच लावावयाचे आहे" ही धारणा असते. अशी धारणा झाल्यावर स्वरूपाशिवाय दुसरी कोणती वृत्ती उत्पन्नही झाली तरी तिची उपेक्षा करून, तिला नष्ट करून चित्ताला केवळ स्वरूपामध्येच लावल्याने, जेव्हा मनाचा प्रवाह केवळ स्वरूपाकडेच लागला जातो, तेव्हा त्याला ध्यान म्हणतात. ध्यानाचे वेळी ध्याता, ध्यान आणि ध्येय ही त्रिपुटी असते अर्थात् साधक ध्यानाचे वेळी आपल्याला ध्याता (ध्यान करणारा) मानतो, स्वरूपाशी तद्रूप होणाऱ्या वृत्तीला ध्यान मानतो आणि साध्यरूपी स्वरूपाला ध्येय मानतो. तात्पर्य जोपर्यंत या तिन्हींचे वेगवेगळे ज्ञान राहत असते तोपर्यंत ते "ध्यान" म्हणविले जाते. ध्यानात ध्येयाची मुख्यता असल्याने साधक प्रथम आपल्या ठिकाणी असलेले ध्यातापण विसरून जातो. मग ध्यानाच्या वृत्तीलाही विसरून जातो. शेवटी केवळ ध्येयच जागृत राहते. याला "समाधी" म्हणतात. ही "संप्रज्ञात-समाधी" आहे जी चित्ताच्या एकाग्र अवस्थेत होत असते. या समाधीच्या दीर्घकालाच्या अभ्यासाने मग "असंप्रज्ञात-समाधी" लागत असते. या दोन समाधीमध्ये फरक असा आहे की, जोपर्यंत ध्येय, ध्येयाचे नाव आणि नाम-नामीचा संबंध ह्या तिन्ही गोष्टी राहतात, तोपर्यंत ती "संप्रज्ञात-समाधी" असते. यालाच चित्ताची "एकाग्र" अवस्था म्हणतात. परंतु जेव्हा नावाची स्मृती न राहता केवळ नामी (ध्येय) राहतो तेव्हा ती "असंप्रज्ञात-समाधी" होत असते. यालाच चित्ताची निरुद्ध अवस्था म्हणतात.

निरुद्ध अवस्थेची समाधी दोन प्रकारची असते—सबीज

आणि निर्बीज. ज्यात संसाराची सूक्ष्म वासना राहते ती ''सबीज समाधी'' म्हणविली जाते. सूक्ष्म वासनेच्या कारणाने सबीज समाधीपासून सिद्धी प्रगट होतात. ह्या सिद्धी सांसारिक दृष्टीने तर ऐश्वर्य असते परंतु पारमार्थिक दृष्टीने (चेतन तत्त्वाच्या प्राप्तीत) विघ्न असते. ध्यानयोगी जेव्हा या सिद्धींना नि:स्तत्त्व समजून त्यांच्यापासून उपरम होतो, तेव्हा त्याची ''निर्बीज समाधी'' होत असते, जिचा इथे (या श्लोकात) ''**निरुद्धम्**'' पदाने संकेत केला गेला आहे.

ध्यानात संसाराच्या संबंधाशी विमुख झाल्यावर एक शांती, एक सुख मिळत असते जे संसाराचा संबंध असेपर्यंत कधीही मिळत नसते. संप्रज्ञात समाधीत त्याच्यापेक्षाही विलक्षण सुखाचा अनुभव येतो. या संप्रज्ञात समाधीपेक्षाही असंप्रज्ञात समाधीत विलक्षण सुख प्राप्त होते. जेव्हा साधक निर्बीज समाधीत पोहचतो तेव्हा त्यात फारच विलक्षण सुख, आनंद मिळतो. योगाचा अभ्यास करीत करीत चित्त निरुद्ध अवस्था—निर्बिज समाधीपासूनही उपरम होते अर्थात् योगी त्या निर्बीज समाधीचे सुख घेत नाही, त्या सुखाचा भोक्ता होत नाही. त्यावेळी तो आपल्या स्वरूपात आपण-आपला अनुभव करीत, आपणच-आपल्या ठिकाणी संतुष्ट होतो.

उपरमते—या पदाचे तात्पर्य चित्ताचे संसाराशी तर काही प्रयोजन राहिलेले नसते आणि स्वरूपाला ग्रहण करू शकत नाही हे आहे. कारण चित्त प्रकृतीचे कार्य असल्याने जड असते आणि स्वरूप चेतन आहे. जड चित्त चेतन स्वरूपाला कसे ग्रहण करू शकते? ग्रहण करू शकत नाही म्हणून ते उपरम होते. चित्त उपरम झाल्यावर योग्याचा चित्ताशी संपूर्णपणे संबंध-विच्छेद होत असतो.

तुष्यति—म्हणण्याचे तात्पर्य, त्याच्या संतोषाचे दुसरे कोणतेच किंचित्मात्रही कारण राहत नाही, हे आहे. केवळ आपले स्वत: चे स्वरूपच त्याच्या संतोषाला कारण असते.

या श्लोकाचे सार असे आहे की, आपल्याद्वारा, आपल्याच ठिकाणी आपल्या स्वरूपाचा अनुभव येतो. ते तत्त्व आपल्या आत जसेच्या तसे असते. केवळ संसाराशी आपला संबंध मानण्यामुळे चित्ताच्या वृत्ती संसारात लागतात, ज्यामुळे त्या तत्त्वाची अनुभूती होत नाही. जेव्हा ध्यानयोग-द्वारा चित्त संसारापासून उपरम होते तेव्हा योग्याचा चित्ताशी तसेच संसाराशी संपूर्णपणे संबंध-विच्छेद होतो. संसारापासून संपूर्णपणे संबंध-विच्छेद होताच त्याला आपण-आपल्या ठिकाणीच आपल्या स्वरूपाचा अनुभव येतो.

विशेष गोष्ट

ज्या तत्त्वाची प्राप्ती ध्यानयोगाने होत असते, त्याच तत्त्वाची प्राप्ती कर्मयोगाने होते. परंतु या दोन्ही साधनात थोडा फरक आहे. ध्यानयोगात जेव्हा साधकाचे चित्त समाधीच्या सुखापासूनही उपरम होत असते तेव्हा तो आपण-आपल्यातच आपल्या स्वरूपात संतुष्ट होत असतो. (२।५५)

ध्यानयोगात आपल्या स्वरूपामध्ये रममाण झाल्याने जेव्हा मन स्वरूपात तदाकार होते तेव्हा समाधी लागत असते. त्या समाधीपासूनही जेव्हा मन उपरम होते तेव्हा योग्याचा चित्ताशी संबंध-विच्छेद होत असतो आणि तो आपण-आपल्यात संतुष्ट होत असतो.

कर्मयोगात मन, बुद्धी, इंद्रिये, शरीर इत्यादी पदार्थांचा आणि क्रियांचा प्रवाह केवळ दुसऱ्यांच्या हिताकडेच होत असतो तेव्हा मनातल्या संपूर्ण कामना नष्ट होत असतात. कामनांचा त्याग होताच मनाशी असलेला संबंध-विच्छेद होतो आणि तो आपण-आपल्यात संतुष्ट होतो.

परिशिष्ट भाव—मन आत्म्यात लागत नाही, तर उपराम होते. कारण मनाची जात वेगळी आहे आणि आत्म्याची जात वेगळी आहे. मन अपरा प्रकृती (जड) आहे आणि आत्मा परा प्रकृती (चेतन) आहे. म्हणून आत्माच आत्म्यात लागतो—'**आत्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति**'।

आपण-आपल्यात आपण-आपल्याला पाहण्याचे तात्पर्य हे आहे की, आत्मतत्त्व परसंवेद्य नाही, तर स्वस्वंवेद्य आहे. मनाने जे चिंतन केले जाते, ते मनाच्या विषयाचेच (अनात्म्याचेच) चिंतन होते, परमात्म्याचे नव्हे. वाणीने जे वर्णन केले जाते, ते वाणीच्या विषयाचेच वर्णन होते, परमात्म्याचे नव्हे. बुद्धीने जो निश्चय केला जातो, तो बुद्धीच्या विषयाचाच निश्चय असतो, परमात्म्याचा नव्हे. तात्पर्य हे आहे की, मन बुद्धी, वाणीने प्रकृतीच्या कार्याचेच (अनात्म्याचेच) चिंतन, निश्चय तसेच वर्णन केले जाते. परंतु परमात्म्याची प्राप्ती मन-बुद्धी-वाणी याहून संपूर्णपणे विमुख (संबंध-विच्छेद) झाल्यानेच होते.*

येथे ज्या तत्त्वाची प्राप्ती ध्यानयोगाने सांगितली गेली आहे, त्याच तत्त्वाची प्राप्ती दुसऱ्या अध्यायाच्या पंचावन्नाव्या श्लोकात कर्मयोगानेही सांगितली गेली आहे. फरक एवढा आहे की, ध्यानयोग तर करणसापेक्ष साधन आहे, परंतु कर्मयोग करणनिरपेक्ष

* जर एका परमात्मप्राप्तीचेच ध्येय असेल तर मन-बुद्धी-वाणी यांनी चिंतन, निश्चय आणि वर्णन करणे हेही अनुचित नाही, तर तेही साधनरूप होते. परंतु साधक त्यातच संतोष करेल, पूर्णता मानेल, तर ते बाधक होते.

साधन आहे. करणसापेक्ष साधनात जडतेशी संबंध-विच्छेद उशीरा होतो आणि त्यात योगभ्रष्ट होण्याची संभावना राहते.

***संबंध*—** *पूर्वश्लोकात म्हटले गेले आहे की, ध्यानयोगी आपण-आपला, आपणच आपल्या ठिकाणी संतोषाचा अनुभव करतो. आता त्यानंतर काय होत असते याचे विवेचन पुढील श्लोकातून करीत आहेत.*

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः॥ २१॥

यत्	= जे	**तत्**	= त्या सुखाचा	**अयम्**	= हा ध्यानयोगी
सुखम्	= सुख	**यत्र**	= ज्या अवस्थेत	**तत्त्वतः**	= तत्त्वापासून
आत्यन्तिकम्	= आत्यंतिक,	**वेत्ति**	= अनुभव करतो	**एव**	= पुन्हा (कधी)
अतीन्द्रियम्	= अतींद्रीय (आणि)	**च**	= आणि (ज्या सुखात)	**न, चलति**	= विचलित होत नाही.
बुद्धिग्राह्यम्	= बुद्धिग्राह्य आहे,	**स्थितः**	= स्थित झालेला		

***व्याख्या*— सुखमात्यन्तिकं यत्**—ध्यानयोगी आपल्या-द्वारा आपण-आपल्यात ज्या सुखाचा अनुभव करतो, प्राकृत संसारात त्या सुखापेक्षा उत्तम सुख दुसरे कोणतेही असूच शकत नाही आणि असणे शक्यही नाही. कारण हे सुख तिन्ही गुणाहून अतीत आणि स्वतःसिद्ध आहे. हे सुख म्हणजे संपूर्ण सुखाची शेवटची सीमा आहे "**सा काष्ठा सा परा गतिः**" याच सुखाला अक्षय सुख (५।२१), अत्यन्त सुख (६।२८) आणि ऐकान्तिक सुख (१४।२७) म्हटले गेले आहे.

या सुखाला येथे "आत्यन्तिक" म्हणण्याचे तात्पर्य हे सुख सात्त्विक सुखाहून विलक्षण आहे. कारण सात्त्विक सुख तर परमात्मविषयक बुद्धीच्या प्रसन्नतेने उत्पन्न होत असते. (१८।३७) परंतु हे आत्यन्तिक सुख उत्पन्न होत नसते तर हे स्वतःसिद्ध अनुत्पन्न सुख आहे.

अतीन्द्रियम्—या सुखाला इंद्रियातीत म्हणण्याचे तात्पर्य, हे सुख राजस सुखाहून विलक्षण असते, हे आहे. राजस सुख सांसारिक वस्तू, व्यक्ती, पदार्थ, परिस्थिती इत्यादीच्या संबंधाने उत्पन्न होते आणि इंद्रियाद्वारे भोगले जाते. वस्तू, व्यक्ती इत्यादीचे प्राप्त होणे आपल्या हातातली गोष्ट नाही आणि प्राप्त झाल्यावर त्या सुखाचा भोग त्या विषयाच्याच (वस्तू, व्यक्ती इत्यादी) अधीन असतो. म्हणून राजस सुखात पराधीनता आहे. परंतु आत्यंतिक सुखात पराधीनता नाही. कारण आत्यंतिक सुख इंद्रियांचा विषय नाही. इंद्रियेच काय पण मन देखील त्याच्यापर्यंत पोहचू शकत नाही. हे सुख तर स्व कडूनच अनुभवाला येते. म्हणून या सुखाला अतीन्द्रिय म्हटले आहे.

बुद्धिग्राह्यम्—ह्या सुखाला बुद्धिग्राह्य दाखविण्याचे तात्पर्य, हे सुख तामस सुखाहून विलक्षण असते, हे आहे. तामस सुख निद्रा, आळस आणि प्रमाद यांच्यापासून होत असते. गाढ निद्रा (सुषुप्ती) यात सुख तर मिळत असते परंतु त्यात बुद्धी लीन होत असते. आळस आणि प्रमादानेही सुख प्राप्त होते परंतु त्यात बुद्धी योग्य प्रकारे जागृत राहत नाही तसेच विवेक शक्तीही लुप्त होत असते. परंतु या आत्यंतिक सुखात बुद्धी लीन होत नाही आणि विवेक शक्तीही योग्य प्रकारे जागृत राहते. परंतु या आत्यंतिक सुखाला बुद्धी ग्रहण करू शकत नाही. कारण प्रकृतीचे कार्य बुद्धी प्रकृतीहून अतीत असलेल्या स्वरूपभूत सुखाला कशी ग्रहण करू शकेल?

येथे सुखाला आत्यंतिक, अतींद्रिय आणि बुद्धिग्राह्य दाखविण्याचे तात्पर्य, हे सुख सात्त्विक, राजस आणि तामस सुखापेक्षा विलक्षण अर्थात् गुणातीत स्वरूपभूत असते, हे आहे.

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः—ध्यान-योगी आपल्याद्वाराच आपण-आपल्या सुखाचा अनुभव करतो आणि या सुखात स्थित झालेला तो कधी किंचित्मात्र-ही विचलित होत नाही अर्थात् या सुखाची अखंडता निरंतर आपोआप कायम राहते. जसे मुसलमानानी कपटाने छत्रपती शिवाजी महाराजांचे पुत्र श्री संभाजी महाराजांना पकडून कैद केले आणि त्यांना मुसलमान धर्माचा स्वीकार करावयास सांगितले. परंतु जेव्हा संभाजी महाराजांनी मुस्लिम धर्माला स्वीकारण्यास नकार दिला, तेव्हा मुसलमानांनी त्यांचे डोळे फोडले, त्यांच्या अंगावरील कातडी काढली तरी देखील ते हिन्दू धर्मापासून यत्किंचितही विचलित झाले नाहीत. तात्पर्य मनुष्य जोपर्यंत आपल्या मान्यतेला स्वतः सोडीत नाही तोपर्यंत त्याला दुसरा कोणीही त्यापासून सोडवू शकत नाही. जर आपल्या मान्यतेलाच कोणी दुसरा सोडवू शकत नाही तर मग ज्याला वास्तविक सुख प्राप्त झाले आहे, त्या सुखापासून दुसरा कोणी कसा सोडवू शकतो आणि तो स्वतः ही त्या सुखापासून

कसा विचलित होऊ शकतो? होऊ शकत नाही.

मनुष्य त्या वास्तविक सुखापासून, ज्ञानापासून, आनंदापासून कधीही विचलित होत नाही. यावरुन असे सिद्ध होते की, मनुष्य सात्त्विक सुखापासूनही विचलित होतो, त्याचे समाधीपासूनही व्युत्थान होत असते. परंतु आत्यंतिक सुखापासून अर्थात् तत्त्वापासून तो कधी विचलित आणि व्युत्थित होत नाही. कारण त्याच्या ठिकाणी तत्त्वाविषयी असलेला परपणा, भेद, भिन्नता इत्यादी नष्ट झाला असतो आणि आता तो केवळ तोच-तो शिल्लक राहिलेला असतो. आता तो विचलित आणि व्युत्थित कसा होईल? जेव्हा जडतेचा किंचित्मात्रही संबंध राहत असतो तेव्हाच तो विचलित आणि व्युत्थित होत असतो. जोपर्यंत जडतेचा संबंध राहत असतो, तोपर्यंत तो एकरस राहू शकत नाही कारण प्रकृती सदा क्रियाशील राहत असते.

परिशिष्ट भाव—स्वरूपाचा अनुभव झाल्यास ध्यानयोग्याला त्या अविनाशी, अखंड सुखाची अनुभूती होते, जे 'आत्यंतिक' अर्थात् सात्त्विक सुखापेक्षा विलक्षण, 'अतीन्द्रिय' अर्थात् राजस सुखापेक्षा विलक्षण आणि '**बुद्धिग्राह्य**' अर्थात् तामस सुखापेक्षा विलक्षण आहे.

अविनाशी सुखाला '**बुद्धिग्राह्य**' म्हणण्याचे तात्पर्य हे नाही की, ते बुद्धीच्या पकडीत येणारे आहे. कारण बुद्धी तर प्रकृतीचे कार्य आहे, मग ती प्रकृतीहून अतीत असलेल्या सुखाला कशी पकडू शकते? म्हणून अविनाशी सुख बुद्धिग्राह्य म्हणण्याचे तात्पर्य ते सुख तामस-सुखापेक्षा विलक्षण दाखविण्यातच आहे. निद्रा, आळस आणि प्रमाद यापासून उत्पन्न होणारे सुख तामस असते (गीता १८। ३९). गाढ निद्रेत (सुषुप्तीत) बुद्धी अविद्येत लीन होते आणि आळस व प्रमादात बुद्धी पूर्णरूपाने जागृत राहत नाही. परंतु स्वत:सिद्ध अविनाशी सुखात बुद्धी अविद्येत लीन होत नाही, तर पूर्णरूपाने जागृत राहते—'**ज्ञानदीपिते**' (गीता ४। २७). म्हणून बुद्धीच्या जागृतीच्या दृष्टीनेच त्याला 'बुद्धिग्राह्य' म्हटले गेले आहे. वास्तविक बुद्धी तोपर्यंत पोहतच नाही.

जसे आरशात सूर्य येत नाही, तर सूर्याचे बिंब येते, तसेच बुद्धीत ते अविनाशी सुख येत नाही, तर त्या सुखाचे बिंब, आभास येतो. म्हणूनही त्याला '**बुद्धिग्राह्य**' म्हटले गेले आहे.

तात्पर्य हे झाले की, स्वत:चे अखंड सुख सात्त्विक, राजस आणि तामस सुखापेक्षाही अत्यंत विलक्षण अर्थात् गुणातीत आहे. त्याला बुद्धिग्राह्य म्हटले तरीही ते बुद्धीपेक्षा संपूर्णपणे अतीत आहे

बुद्धियुक्त (प्रकृतीशी मिसळलेले) चेतनच बुद्धिग्राह्य आहे, शुद्ध चेतन नव्हे. वास्तविक स्वयं प्रकृतीशी मिसळू शकतच नाही, परंतु तो आपल्याला मिसळलेले मानतो—'**ययेदं धार्यते जगत्**' (गीता ७। ५).

संबंध—ध्यानयोगी तत्त्वापासून विचलित का होत नाही, ह्याचे कारण पुढील श्लोकात दाखवित आहेत.

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते॥ २२॥

यम्	= ज्या		(लाभ)		(तो)
लाभम्	= लाभाची	**न, मन्यते**	= (तो) मानीत नाही	**गुरुणा**	= अत्यंत दारुण
लब्ध्वा	= प्राप्ती झाल्यानंतर			**दुःखेन, अपि**	= दुःखानेही
ततः	= त्यापेक्षा	**च**	= आणि	**न, विचाल्यते**	= विचलित केला जाऊ शकत नाही.
अधिकम्	= अधिक	**यस्मिन्**	= ज्यात		
अपरम्	= कोणताही दुसरा	**स्थितः**	= स्थित झाल्यावर		

व्याख्या— **यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः—**मनुष्याला जे सुख प्राप्त असते, त्यापेक्षा अधिक सुख दिसल्यास तो त्याच्या लोभात येऊन विचलित होतो. जसे एखाद्याला एका तासाचे शंभर रुपये मिळतात. जर दुसऱ्या जागी तेवढ्याच समयात एक हजार रुपये मिळत असतील तर तो शंभर रुपयाच्या स्थितीपासून विचलित होईल आणि हजार रुपयाच्या स्थितीत निघून जाईल. निद्रा, आळस, प्रमाद यांचे तामस सुख प्राप्त झाल्यावरही जर विषयजन्य सुख जर अधिक प्रिय वाटत असेल, त्यात अधिक सुख मिळेल असे वाटत असेल, तर मनुष्य तामस सुखाला सोडून विषयजन्य सुखाकडे धाव घेतो. तसेच जेव्हा तो विषयजन्य सुखालाही तुच्छ समजतो तेव्हा तो सात्त्विक सुखाकडे धाव घेतो आणि जेव्हा तो सात्त्विक सुखापेक्षा वर उठतो, तेव्हा आत्यंतिक सुखाकडे तो धाव घेतो. परंतु जेव्हा आत्यंतिक सुख प्राप्त

होते तेव्हा तो त्या स्थितीहून विचलित होत नाही. कारण आत्यंतिक सुखाहून श्रेष्ठ दुसरे कोणतेही सुख, कोणताही लाभ नाहीच. आत्यंतिक सुखात सुखाची सीमा होते. ध्यानयोग्याला जर असे सुख प्राप्त होते तर मग तो त्या सुखापासून विचलित होऊच कसा शकतो?

यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते—विचलित होण्याचे दुसरे कारण हे आहे की, लाभ तर अधिक आहे पण त्याबरोबर महान दुःख असेल तर तो मनुष्य त्या लाभापासून विचलित होतो. जसे हजार रुपये मिळत असतील परंतु त्याबरोबर प्राण संकटात सापडत असतील तर मनुष्य हजार रुपयापासून विचलित होतो. तसेच मनुष्य ज्या कोणत्या स्थितीत स्थित असतो त्या ठिकाणी एखादे भयंकर संकट आले, तर मनुष्य त्या स्थितीला सोडून जातो. परंतु येथे भगवान् म्हणतात की, आत्यंतिक सुखात स्थित झाल्यावर योगी अत्यंत दारुण दुःख प्राप्त झाले तरी, विचलित केला जाऊ शकत नाही. जसे एखाद्याला काही कारणाने फाशीला चढविले, त्याच्या शरीराचे तुकडे तुकडे केले, त्याला दगडाने ठेचले, जिवंतपणी शरीराची चामडी सोलून काढली, शरीरात अनेक छिद्रे केली उकळत्या तेलात त्याच्या शरीराला टाकले अशा प्रकारचे दारुण दुःख एकावेळी आले तरी तो विचलित होत नाही.

तो विचलित का केला जाऊ शकत नाही? कारण जितकी काही दुःख प्राप्त होतात ती सर्व प्रकृतीच्या राज्यात अर्थात् शरीर, इंद्रिये मन बुद्धीतच येत असतात परंतु आत्यंतिक सुख, स्वरूप बोध प्रकृतीहून अतीत तत्त्व आहे. परंतु जेव्हा पुरुष प्रकृतिस्थ होत असतो अर्थात् शरीराशी तादात्म्य करतो, तेव्हा तो प्रकृतिजन्य अनुकूल प्रतिकूल परिस्थितीत आपल्याला सुखी-दुःखी मानू लागतो (१३।२१) जेव्हा तो प्रकृतीशी संबंध-विच्छेद करून आपल्या स्वरूपभूत सुखाचा अनुभव करतो, त्यात स्थित होतो, तर मग हे प्राकृतिक दुःख त्या ठिकाणी पोहचूच शकत नाहीत, त्याचा स्पर्शही करू शकत नाहीत. म्हणून शरीरावर कितीही संकट आले तरी तो आपल्या स्थितीपासून विचलित केला जाऊ शकत नाही.

परिशिष्ट भाव—हा श्लोक सर्वच साधनांची कसोटी आहे. कर्मयोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग, भक्तियोग इत्यादी कोणत्याही साधनाने या कसोटीला उतरले पाहिजे. स्वतःची स्थिती समजून घेण्यासाठी हा श्लोक साधकासाठी फार उपयोगाचा आहे. जीवमात्राचे ध्येय हेच राहते की, माझे दुःख समाप्त व्हावे आणि सुख मिळावे. म्हणून या श्लोकात वर्णन केलेली स्थिती प्रत्येक साधकाने हस्तगत करावी, नाहीतर त्याची साधना पूर्ण झाली नाही. साधकाने मध्यंतरी थांबू नये, आपल्या अर्धवट स्थितीलाच पूर्ण मानून घेऊ नये, म्हणून त्याने हा श्लोक समोर ठेवावा.

ज्यात लाभाचा तर अंत नाही आणि दुःखाचा लेशही नाही—असे दुर्लभ पद मनुष्यमात्राला मिळू शकते! परंतु तो भोग आणि संग्रहात फसून केवढा अनर्थ करून घेतो याला काही पारावार नाही!

***संबंध**—ज्या सुखाची प्राप्ती झाल्यावर त्यापेक्षा अधिक लाभाची शक्यता राहत नाही आणि ज्या ठिकाणी स्थित झाल्यावर अत्यंत दारुण दुःखही त्याला विचलित करीत नाही. अशा सुखाच्या प्राप्तीसाठी पुढील श्लोकात प्रेरणा करतात.*

तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसञ्ज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा॥ २३॥

दुःखसंयोग-वियोगम् = ज्यात दुःखाच्या संयोगाचाच वियोग आहे, **तम्** = त्यालाच **योगसञ्ज्ञितम्** = 'योग' नावाने **विद्यात्** = जाणून घेतले पाहिजे. **सः** = (तो योग ज्या ध्यानयोगाचे लक्ष्य आहे) त्या **योगः** = ध्यानयोगाचा अभ्यास **अनिर्विण्ण-चेतसा** = न कंटाळत्या चित्ताने **निश्चयेन** = निश्चयपूर्वक **योक्तव्यः** = केला पाहिजे.

व्याख्या—**तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसञ्ज्ञितम्**—ज्याच्याशी आमचा संबंध नाहीच, झाला नाही, होणार नाही आणि होणे शक्यही नाही अशा दुःखरूप संसार-शरीराबरोबर संबंध मानून घेतला, हाच "दुःखसंयोग" आहे. हा दुःखसंयोग 'योग' नव्हे. जर हा योग असता अर्थात् संसाराशी आपला नित्य संबंध असता, तर या दुःखसंयोगाचा कधी वियोग (संबंध-विच्छेद) झाला नसता. परंतु बोध झाल्यावर याचा वियोग होत असतो. यावरुन सिद्ध होते की, दुःखसंयोग केवळ आपला मानलेला आहे, आपण निर्माण केलेला आहे, स्वाभाविक नव्हे. याच्याशी कितीही दृढतेने

संयोग मानला आणि कितीही दीर्घकाळपर्यंत मानला तरीही याचा कधी संयोग होऊ शकत नाही. म्हणून आपण या मानलेल्या आगंतुक दुःखसंयोगाचा वियोग करू शकतो. या दुःखसंयोगाचा (शरीर-संसार) वियोग करताच स्वाभाविक ''योगा'' ची प्राप्ती होत असते अर्थात् स्वरूपाशी जो आपला नित्ययोग आहे, त्याची आपल्याला अनुभूती होते. स्वरूपाशी असलेल्या नित्ययोगालाच या ठिकाणी ''योग'' समजावयास हवे.

या ठिकाणी दुःखरूप संसाराच्या संपूर्णपणे वियोगाला ''योग'' म्हटले गेले आहे. यावरुन असे वाटते की, स्वरूपाशी पूर्वी आपला वियोग होता, आता योग झाला; परंतु अशी गोष्ट नाही. स्वरूपाशी आपला नित्ययोग आहे. दुःखरूप संसाराच्या संयोगाचा तर आरंभ आणि अंत होत असतो, तसेच संयोगकाळातही संयोगाचा आरंभ आणि अंत होत असतो. परंतु या नित्ययोगाचा कधी आरंभ आणि अंत होत नसतो. कारण हा योग मन, बुद्धी इत्यादी प्राकृत पदार्थांपासून होत नाही, तर यांच्या संबंध-विच्छेदाने होत असतो. हा नित्ययोग स्वतःसिद्ध आहे. यात सर्वांची स्वाभाविक स्थिती आहे. परंतु अनित्य संसाराशी संबंध मानल्याकारणाने या नित्ययोगाची विस्मृती झाली आहे. संसाराशी संबंध-विच्छेद होताच नित्ययोगाची स्मृती होते. यालाच अर्जुनाने अठराव्या अध्यायाच्या त्र्याहत्तराव्या श्लोकात ''**नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा**'' म्हटले आहे. म्हणून हा योग नवीन झालेला नाही, तर जो नित्ययोग असतो, त्याचीच अनुभूती झाली आहे.

भगवंतांनी येथे ''**योगसञ्ज्ञितम्**'' पद देऊन दुःखाच्या संयोगाच्या वियोगाचे नाव ''योग'' म्हटले आहे आणि दुसऱ्या अध्यायामध्ये ''**समत्वं योग उच्यते**'' म्हणून समतेलाच ''योग'' म्हटले आहे. या ठिकाणी साध्यरूपी समतेचे वर्णन आहे आणि तेथे (२।४८ मध्ये) साधनरूपी समतेचे वर्णन आहे. ह्या दोन गोष्टी तत्त्वतः एकच आहेत, कारण साधनरूपी समताच शेवटी साध्यरूपी समतेत परिणित होत असते.

पातञ्जलि महाराज यांनी चित्तवृत्तीच्या निरोधाला ''योग'' म्हटले आहे—''**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**'' (योगदर्शन १।२) आणि चित्तवृत्तींचा निरोध झाल्यावर द्रष्ट्याची स्वरूपात स्थिती दाखविली आहे—''**तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्**'' (१।३) परंतु येथे भगवंतांनी ''**तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसञ्ज्ञितम्**'' पदांनी द्रष्ट्याच्या स्वरूपातील स्थितीलाच ''योग'' म्हटले आहे, जो स्वतःसिद्ध आहे.

येथे ''**तम्**'' म्हणण्याचे काय तात्पर्य आहे? अठराव्या श्लोकात योग्याचे लक्षण दाखवून एकोणीसाव्या श्लोकात दिव्याच्या दृष्टांताने त्याच्या अंतःकरणाच्या स्थितीचे वर्णन केले गेले. त्या ध्यानयोग्याचे चित्त ज्या अवस्थेत उपरम होत असते त्याचा संकेत वीसाव्या श्लोकाच्या पूर्वार्धात ''**यत्र**'' पदाने केला आणि जेव्हा योग्याची स्थिती परमात्म्यात होते, त्याचा संकेत श्लोकाच्या उत्तरार्धात ''**यत्र**'' पदाने केला. एकवीसाव्या श्लोकाच्या पूर्वार्धात ''**यत्**'' पदाने त्या योग्याच्या आत्यंतिक सुखाचे माहात्म्य सांगितले आणि उत्तरार्धात ''**यत्र**'' पदाने त्याच्या अवस्थेचा संकेत केला. बावीसाव्या श्लोकाच्या पूर्वार्धात ''**यम्**'' पदाने त्या योग्याच्या लाभाचे वर्णन केले आणि उत्तरार्धात त्याच लाभाला ''**यस्मिन्**'' पदाने म्हटले. अशा प्रकारे वीसाव्या श्लोकापासून बावीसाव्या श्लोकापर्यंत सहा वेळा ''**यत्**'' * शब्दाचा प्रयोग करून योग्याची जी विलक्षण स्थिती दाखविली गेली आहे, त्याचाच येथे ''**तम्**'' पदाने संकेत करून त्याचे माहात्म्य सांगितले गेले आहे.

स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा—ज्यात दुःखाच्या संयोगाचाच अभाव आहे, अशा योगाचा (साध्यरूपी समता) उद्देश ठेवून साधकाने न कंटाळता अंतःकरणातून निश्चयाने ध्यानयोगाचा अभ्यास केला पाहिजे ज्याचे वर्णन याच अध्यायाच्या अठराव्यापासून वीसाव्या श्लोकापर्यंत झाले आहे.

योगाचा अनुभव करण्यासाठी सर्वात प्रथम साधकाने आपल्या बुद्धीला निश्चयात्मक बनविले पाहिजे, अर्थात् ''मला तर योगाचीच प्राप्ती करावयाची आहे'' असा दृढ निश्चय केला पाहिजे. असा निश्चय केल्यावर संसाराचे कितीही प्रलोभन आले, कितीही भयंकर संकट उद्भवले, तरीही त्या निश्चयाला सोडू नये.

अनिर्विण्णचेतसा—याचे तात्पर्य, समय पुष्कळ गेला, पुरुषार्थ पुष्कळ केला, परंतु सिद्धी झाली नाही, याची सिद्धी केव्हा होईल? कशी होईल? याप्रमाणे कधीही कंटाळू नये, हे आहे. साधकाचा भाव असा रहावा की, कितीही वर्ष लागोत, कितीही जन्म घ्यावे लागोत, कितीही अत्यंत दारुण दुःख प्राप्त होवो, तरीही मला तत्त्वाची प्राप्ती करायचीच आहे. साधकाच्या मनात सहज आपोआप असा विचार यावयास पाहिजे की, माझे अनेक जन्म झाले, परंतु ते सर्व निरर्थक गेले, त्यात काहीही लाभ झाला नाही, अनेक वेळा नरकाचे कष्ट भोगले परंतु त्यांना भोगण्यानेही काही मिळाले नाही. अर्थात् केवळ पूर्वीचे पाप नष्ट झाले परंतु परमात्मा मिळाले नाहीत. आता जर या जन्माचा संपूर्ण समय, आयुष्य आणि पुरुषार्थ केवळ परमात्म्याच्या प्राप्तीसाठी खर्च झाले तर किती चांगले होईल.

* यत्र, यम, यस्मिन्-हे तिन्हीही यत् शब्दापासूनच तयार झाले आहेत.

परिशिष्ट भाव—सांसारिक संयोगाचा विभाग वेगळा आहे आणि योगाचा विभाग वेगळा आहे. 'संयोग' ज्याच्याशी होतो त्याच्या सोबत आपण सदा राहू शकत नाही आणि जो आपल्याबरोबर सदा राहू शकत नाही. 'योग' ज्याच्याशी होतो त्याच्याबरोबर आपण सदा रहू शकतो आणि जो आपल्याबरोबर सदा राहू शकतो. म्हणून संसारात एकाचा दुसऱ्याशी संयोग होतो आणि परमात्म्याशी योग होतो. संसाराचा योग नाही आणि परमात्म्याचा वियोग नाही अर्थात् संसार आपल्याशी मिसळलेला नाही आणि परमात्मा आपल्यापासून वेगळा नाही. संसाराला मिसळलेले मानणे आणि परमात्म्याला वेगळे मानणे—हेच अज्ञान आहे, हीच मनुष्याची फार मोठी चूक आहे. संसाराच्या संयोगाचा तर वियोग होतोच, परंतु परमात्म्याच्या योगाचा कधी वियोग होतच नाही.

मनुष्य इच्छितो संयोग, परंतु होतो वियोग, म्हणून संसार दुःखरूप आहे—'**दुःखालयमशाश्वतम्**' (गीता ८। १५). काही कामना राहिल्यानेच दुःखांचा संयोग होतो. कसलीही कामना राहिली नाही, तर दुःखांचा संयोग होत नाही, तर परमात्म्याशी योग होतो.

परमात्म्याशी जीवाचा योग अर्थात् संबंध नित्य आहे. या स्वतःसिद्ध नित्ययोगाचेच नाव 'योग' आहे. हा नित्ययोग सर्व देशात आहे, सर्व कालात आहे, सर्व क्रियेत आहे, सर्व वस्तूंत आहे, सर्व व्यक्तींत आहे, सर्व अवस्थेत आहे, सर्व परिस्थितींत आहे, सर्व घटनेत आहे. तात्पर्य हे आहे की, या नित्ययोगाचा कधी वियोग झाला नाही, नाही, होणार नाही आणि होऊ शकत नाही. परंतु असत्शी (शरीराशी) आपला संबंध मानल्याने या नित्ययोगाचा अनुभव येत नाही. दुःखरूप असत्शी मानलेल्या संयोगाचा वियोग (संबंध-विच्छेद) होताच या नित्ययोगाचा अनुभव येतो. हाच गीतेचा मुख्य योग आहे आणि याच योगाचा अनुभव करण्यासाठी गीतेने कर्मयोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग, भक्तियोग इत्यादी साधनांचे वर्णन केले आहे. परंतु या साधनांना 'योग' तेव्हाच म्हटले जाईल जेव्हा असत्शी संपूर्णपणे संबंध-विच्छेद आणि परमात्म्याशी नित्य संबंधाचा अनुभव येईल.

भगवंताने योगाची परिभाषा दोन प्रकाराने केली आहे—

(१) समतेचे नाव योग आहे—'**समत्वं योग उच्यते**' (२। ४८)

(२) दुःखरूप संसाराच्या संयोगाच्या वियोगाचे नाव योग आहे—'**तं विद्यादुःखसंयोग वियोगं योगसञ्ज्ञितम्**' (६। २३) मग तुम्ही त्याला समता म्हणा अथवा संसाराच्या संयोगाचा वियोग म्हणा, दोन्ही एकच आहेत. तात्पर्य हे आहे की, समतेत स्थिती झाल्यास संसाराच्या संयोगाचा वियोग होईल आणि संसाराच्या संयोगाचा वियोग झाल्यास समतेत स्थिती होईल. दोन्हीपैकी कोणतेही एक झाल्यास नित्ययोगाची प्राप्ती होईल. परंतु सूक्ष्म दृष्टीने पाहिल्यास '**तं विद्यादुःखसंयोगवियोगं योगसञ्ज्ञितम्**' प्रथम स्थिती आहे आणि '**समत्वं योग उच्यते**' ही नंतरची स्थिती आहे, ज्यात नैष्ठिकी शांती, परमशांती अथवा आत्यंतिक सुखाची प्राप्ती आहे.

समतेची प्राप्तीही आपोआप होत आहे आणि दुःखाची निवृत्तीही आपोआप होत आहे. प्राप्ती त्याचीच होते जे नित्य प्राप्त आहे आणि निवृत्ती त्याचीच होते, जे नित्यनिवृत्त आहे. नित्य प्राप्तीच्या प्राप्तीचे नावही योग आहे आणि नित्य निवृत्तीच्या निवृत्तीचे नावही योग आहे. वस्तू, व्यक्ती, क्रिया यांच्या संयोगाने होणारे जितके काही सुख आहेत, ते सर्व दुःखाला कारण अर्थात् दुःख उत्पन्न करणारे आहेत (गीता ५। २२). म्हणून संयोगातच दुःख होते वियोगात नव्हे. वियोगात (संसाराशी संबंध-विच्छेदात) जे सुख आहे, त्या सुखाचा वियोग होत नाही, कारण ते नित्य आहे. जर संयोगातही वियोग आहे आणि वियोगातही वियोग आहे तर वियोगच नित्य झाला. या नित्य वियोगालाच गीता 'योग' म्हणते.

परमात्मतत्त्व 'आहे' रूप आणि संसार 'नाही' रूप आहे. एक मार्मिक गोष्ट अशी आहे की, 'आहे' ला पाहिल्यास शुद्ध 'आहे' दिसत नाही, परंतु 'नाही' ला 'नाही' रूपाने पाहिल्यास शुद्ध 'आहे' दिसतो! कारण 'आहे' ला पाहण्यात मन-बुद्धी लावाल, वृत्ती लावाल तर 'आहे' बरोबर वृत्तिरूप 'नाही' ही मिसळलेला राहील. परंतु 'नाही' ला 'नाही' रूपाने पाहिल्यास वृत्तीही 'नाहीत' निघून जाईल आणि शुद्ध 'आहे' शिल्लक राहील. जसे—केर-कचरा झाडल्यावर त्याबरोबर झाडूचाही त्याग होतो आणि घर शिल्लक राहते. तात्पर्य हे आहे की, 'परमात्मा सर्वतोपरि पूर्ण आहेत'—याचे मनाने चिंतन केल्यास, बुद्धीने निश्चय केल्यास वृत्तीशी आपला संबंध कायम राहील. परंतु 'संसाराचा प्रतिक्षण वियोग होत आहे'—अशाप्रकारे संसाराला अभावरूपाने पाहिल्यास संसार आणि वृत्ती—दोन्हीशी संबंध-विच्छेद होईल आणि भावरूप शुद्ध परमात्मतत्त्व आपोआप शिल्लक राहील.

संबंध—*पूर्व श्लोकाच्या पूर्वार्धात भगवंतांनी ज्या योगाचे (साध्यरूपी समता) वर्णन केले होते, त्याच योगाच्या प्राप्ती-साठी आता पुढील श्लोकापासून सगुण-निराकाराच्या ध्यानाचे प्रकरण आरंभ करतात.*

सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः॥ २४॥

सङ्कल्पप्रभवान् = संकल्पापासून उत्पन्न होणाऱ्या
सर्वान् = संपूर्ण
कामान् = कामनांचा
अशेषतः = संपूर्णपणे
त्यक्त्वा = त्याग करून (आणि)
मनसा, एव = मनानेच
इन्द्रियग्रामम् = इंद्रियांच्या समुदायाला
समन्ततः = सर्व बाजूंनी
विनियम्य = हटवून.

व्याख्या— [जी स्थिती कर्मफलाचा त्याग करणाऱ्या कर्मयोग्याची असते (६।१-९) तीच स्थिती सगुण-साकार भगवंताचे ध्यान करणाऱ्याची (६।१४-१५) तसेच आपल्या स्वरूपाचे ध्यान करणाऱ्या ध्यानयोग्याचीही असते (६।१८-२३). आता निर्गुण-निराकाराचे ध्यान करणाऱ्याचीही तीच स्थिती असते, हे दाखविण्यासाठी भगवान् पुढील प्रकरण आरंभ करतात.]

सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः— सांसारिक वस्तू, व्यक्ती, पदार्थ, देश, काल, घटना, परिस्थिती इत्यादीच्या अनुषंगाने मनात ज्या अनेक प्रकारच्या स्फुरणां होतात, त्या स्फुरणांपैकी, ज्या स्फुरणेविषयी प्रियता, सुंदरता आणि आवश्यकता जाणवते, ती स्फुरणा संकल्पाचे रूप धारण करते. याप्रमाणे ज्या स्फुरणेत "ह्या वस्तू व्यक्ती इत्यादी फारच वाईट आहेत, हे आपल्या उपयोगाच्या नाहीत" असा विपरीत भाव निर्माण होतो, ती स्फुरणाही "संकल्प" बनते. संकल्पापासून "असे झाले पाहिजे आणि असे होऊ नये" अशी "कामना" उत्पन्न होत असते. अशा प्रकारे संकल्पापासून उत्पन्न होणाऱ्या कामनांचा संपूर्णपणे त्याग करावयास हवा.

येथे "**कामान्**" पद बहुवचनात आले आहे, तरीपण याबरोबर "**सर्वान्**" पद देण्याचे तात्पर्य, कोणतीही आणि कशाचीही कामना रहावयास नको, हे आहे.

अशेषतः— या पदाचे तात्पर्य, कामनेचे बीज (सूक्ष्म अहंकार) ही रहावयास नको, हे आहे. कारण वृक्षाच्या एका बीजापासून मैलोगणती पसरलेले अरण्य उत्पन्न होऊ शकते म्हणून बीजरूपी कामनेचा त्याग झाला पाहिजे.

मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः— ज्या इंद्रियांनी शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध या विषयांचा अनुभव येत असतो, भोग होत असतो, त्या इंद्रियांच्या समूहाचे मनाकडून चांगल्या प्रकारे नियमन करावे अर्थात् मनातून इंद्रियांना त्यांच्या आपापल्या विषयापासून परावृत्त करावे.

समन्ततः— म्हणण्याचे तात्पर्य मनातून शब्द, स्पर्शादी विषयाचे चिंतन होऊ नये आणि सांसारिक मान, प्रतिष्ठा, आराम इत्यादीकडे किंचित्मात्रही आकर्षण नसावे.

तात्पर्य ध्यानयोग्याने इंद्रिये आणि अंतःकरणद्वारा प्राकृत पदार्थांच्या संपूर्णपणे संबंध-विच्छेदाचा निश्चय केला पाहिजे.

परिशिष्ट भाव— प्रथम स्फुरणा होते, मग संकल्प होतो. स्फुरणेत सत्ता, आसक्ती आणि आग्रह झाल्याने तो संकल्प होतो, जो बंधनकारक असतो. संकल्पापासून नंतर कामना उत्पन्न होते. 'स्फुरणा' आरशाच्या काचेसारखी आहे, ज्यात चित्र पकडले जात नाही. परंतु 'संकल्प' कॅमेराच्या काचेसारखा आहे, ज्यात चित्र पकडले जाते. साधकाने सावधगिरी ठेवली पाहिजे की, स्फुरणा तर व्हावी परंतु संकल्प होऊ नये.

संबंध—पूर्व श्लोकात भगवंतांनी संपूर्ण कामनांचा त्याग आणि इंद्रियांचा निग्रह करण्याच्या निश्चयाविषयी म्हटले. आता कामनांचा त्याग आणि इंद्रियांचा निग्रह कसा करावा—याचा उपाय पुढील श्लोकात सांगत आहेत.

शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥ २५॥

धृतिगृहीतया = धैर्ययुक्त
बुद्ध्या = बुद्धीद्वारा (संसारापासून)
शनैः, शनैः = हळूहळू
उपरमेत् = उपराम व्हावे (आणि)
मनः = मनाला (बुद्धीला)
आत्मसंस्थम् = परमात्मस्वरूपात चांगल्या रीतीने स्थापन
कृत्वा = करून
किञ्चित्, अपि = काहीही
न, चिन्तयेत् = चिंतन करू नये.

***व्याख्या*— बुद्ध्या धृतिगृहीतया**—साधन करता करता बहुतेक साधकांचे अंत:करण उबगून जात असते. निराश होतात की, ध्यान करून, तत्संबंधी प्रयत्न करून कितीतरी दिवस झाले, पण तत्त्वप्राप्ती काही झाली नाही, तर आता केव्हा होईल? कशी होईल? ही दृष्टी समोर ठेवून भगवान् ध्यानयोगाच्या साधकांना सावधान करत आहेत की, त्यांनी ध्यानयोगाचा अभ्यास करताना सिद्धी प्राप्त झाली नाही तरीही कंटाळून जाऊ नये, उलट धैर्य धारण करावे.ज्याप्रमाणे सिद्धी प्राप्त झाल्यावर, सफलता झाली म्हणजे धैर्य राहत असते, विफलता झाल्यावरही तसेच धैर्य रहावयास हवे. ते असे की, कितीही वर्षे जावोत, प्राणही जावो, तरीही त्याची मला परवा नाही, परंतु तत्त्वाला तर प्राप्त करावयाचेच आहे*. कारण यापेक्षा श्रेष्ठ दुसरे कोणतेही काम नाहीच. म्हणून हे काम संपवून दुसरे कोणते काम करायचे आहे? जर यापेक्षा दुसरे एखादे काम श्रेष्ठ असेल तर हे सोडून ते अगोदर करावे—अशा प्रकारे बुद्धीला वश करावे अर्थात् बुद्धीत मान, प्रतिष्ठा, आराम इत्यादीच्या अनुषंगाने संसाराचे जे महत्त्व कायम झाले आहे, त्याला समाप्त करून टाकावे. तात्पर्य पूर्व श्लोकात ज्या विषयांचा त्याग करण्यासाठी म्हटले गेले आहे, धैर्ययुक्त बुद्धीने त्या विषयापासून विरक्त व्हावे.

शनैः शनैरुपरमेत्—विरक्त होण्याविषयी घाई करू नये, तर हळूहळू उपेक्षा करीत-करीत विषयाविषयी उदासीन व्हावे आणि उदासीन झाल्यावर त्यापासून पूर्णपणे विरक्त होऊन जावे.

कामनांचा त्याग आणि मनातून इंद्रिय समूहाचे नियमन केल्यावरही या ठिकाणी उपरम होण्याविषयी जे म्हटले आहे, त्याचे तात्पर्य हे आहे की, एखाद्या त्याज्य वस्तूचा त्याग केल्यावरही त्या त्याज्य वस्तूशी आंशिक द्वेषाचा भाव राहू शकतो. त्या द्वेषभावाला समाप्त करण्यासाठी येथे विरक्त होण्याविषयी म्हटले गेले आहे. तात्पर्य संकल्पाविषयी आसक्ती करू नये आणि द्वेषही करू नये तर त्यापासून संपूर्णपणे विरक्त होऊन जावे.

या ठिकाणी विरक्त होण्याविषयी यासाठी म्हटले गेले आहे की, परमात्मतत्त्व मनाने आकळले जाऊ शकत नाही. कारण मन प्रकृतीचे कार्य असल्याने जर प्रकृतीलाही ग्रहण करू शकत नाही तर मग प्रकृतीच्याही पलीकडे असलेल्या परमात्मतत्त्वाला कसे ग्रहण करू शकेल? अर्थात् परमात्म्याचे चिंतन करत असताना मन परमात्म्याला ग्रहण करेल ही त्याच्या आवाक्यामधील गोष्ट नाही. ज्या परमात्म्याच्या शक्तीने मन आपले कार्य करत असते त्याला मन कसे पकडू शकेल? **''यन्मनसा न मनुते येनाहुर्मनो मतम्** (केन० १।५)'' जसे ज्या सूर्याच्या प्रकाशाने दिवे, विद्युल्लता इत्यादी प्रकाशित होतात ते दिवे इत्यादी सूर्याला कसे प्रकाशित करू शकतील? कारण त्यांच्यात तर प्रकाश सूर्यापासूनच येतो. तसेच मन, बुद्धी इत्यादीत जी काही शक्ती आहे, ती त्या परमात्म्यापासूनच आलेली आहे. म्हणून ते मन, बुद्धी इत्यादी त्या परमात्म्याला कसे पकडू शकतील? पकडू शकणार नाहीत.

दुसरी गोष्ट, संसारात व्यवहार करत असताना सुख मिळाले नाही, केवळ दु:खच दु:ख हाताशी आले. म्हणून संसाराच्या चिंतनाशी काही प्रयोजन राहिले नाही. तर मग आता काय करावे? त्यापासून उपरत व्हावे.

आत्मसंस्थं मन:† कृत्वा—सर्व ठिकाणी एक सच्चिदानंद परमात्माच परिपूर्ण आहे. संकल्पाच्या पूर्वी आणि शेवटी तोच परमात्मा आहे. संकल्पातही आधार आणि प्रकाशरूपाने एक परमात्माच परिपूर्ण आहे. त्या संकल्पांत परमात्म्याशिवाय दुसरी कोणतीही सत्ता नाही परंतु त्यांच्यामध्ये सत्तारूपाने तो परमात्माच आहे असा बुद्धीचा दृढ निश्चय, निर्णय असावा. मनात कोणतेही विचार आले तर त्यांना परमात्म्याचेच स्वरूप मानावे.

दुसरा भाव असा आहे की, परमात्मा देश, काल, वस्तू, व्यक्ती, घटना, परिस्थिती इत्यादी सर्वात परिपूर्ण आहे. हे देश, काल इत्यादी तर उत्पन्न होतात आणि नष्ट होतात, परंतु परमात्मतत्त्व कमी-जास्त होत नाही. ते तर सदा जसेच्या तसे राहत असते. त्या परमात्म्यात मनाला स्थिर करून अर्थात् सर्व ठिकाणी एक परमात्माच आहे, त्या परमात्म्याशिवाय दुसरी कोणाची सत्ता नाहीच, असा पक्का निश्चय करून काहीही चिंतन करू नये.

न किञ्चिदपि चिन्तयेत्—संसाराचे चिंतन करू नये—ही गोष्ट तर पूर्वीच आली. आता ''परमात्मा सर्व ठिकाणी परिपूर्ण आहे'' असे चिंतनही करू नये. कारण जर मनाला परमात्म्यात स्थिर केले, तर आता चिंतन केल्याने सविकल्प वृत्ती होईल अर्थात् मनाशी संबंध कायम राहील ज्यामुळे

* इहासने शुष्यतु मे शरीरं त्वगस्थिमांसं प्रलयञ्च यातु। अप्राप्य बोधं बहुकल्पदुर्लभं नैवासनात् कायमिदं चलिष्यति॥
या आसनावर माझे शरीर वाळून गेले तरी चालेल, कातडी, मांस आणि हाडेही नष्ट झाली तरी चालतील, परंतु बहुकल्पदुर्लभ बोध प्राप्त केल्याशिवाय या आसनावरुन हे माझे शरीर हलणार नाही.

† या ठिकाणी ''मन:'' शब्द अंत:करणाचे वाचक आहे.

संसाराशी संबंध-विच्छेद होणार नाही. जर "आपली अशी स्थिती कायम रहावी" असे चिंतन कराल तर परिच्छिन्नता कायम राहील, अर्थात् चित्ताची आणि चिंतन करणाऱ्याची सत्ता कायम राहील. म्हणून "सर्व ठिकाणी एक परमात्माच परिपूर्ण आहे" असा दृढ निश्चय केल्यावर कोणत्याही प्रकारचे किंचिन्मात्रही चिंतन करू नये. अशा प्रकारे उपरम झाल्याने स्वत:सिद्ध स्वरूपाचा अनुभव होईल ज्याचे वर्णन पूर्वी बावीसाव्या श्लोकात झाले आहे.

ध्यानासंबंधी मार्मिक संकेत

सर्वात मुख्य गोष्ट ही आहे की, परमात्मा सर्व ठिकाणी परिपूर्ण आहेत. सर्व देशात, सर्व कालात, संपूर्ण वस्तूत, संपूर्ण व्यक्तीत, संपूर्ण घटनेत आणि संपूर्ण क्रियांमध्ये परमात्मा साकार-निराकार इत्यादी सर्व रूपात सदा जसाच्या तसा विद्यमान आहे. त्या परमात्म्याशिवाय जेवढे काही प्रकृतीचे कार्य आहे, ते सर्वच्या सर्व परिवर्तनशील आहे. परंतु परमात्मतत्त्वात कधीही किंचित्मात्र परिवर्तन झाले नाही, होणार नाही आणि होऊ शकतच नाही. त्या परमात्म्याचे ध्यान असे केले जावे की, जसे कोणी मनुष्य समुद्रात खोल उतरला आहे, त्याला नजर पोहचेल इतक्या दूर अंतरपर्यंत पाणीच पाणी दिसत असते. खाली पाहिले तरी पाणी वर पाहिले तरी पाणी, चारी बाजूंनी त्याला पाणीच पाणी परिपूर्ण दिसते. त्याप्रमाणे जेथे स्व आपण आपल्याला एका ठिकाणी मानतो, त्याच्या आतही परमात्मा आहे आणि बाहेरही परमात्मा आहे, वरही परमात्मा आहे आणि खालीही परमात्मा आहे, चारी बाजूंनी परमात्माच परमात्मा परिपूर्ण आहे. शरीराच्या कणा कणात तो परमात्मा आहे. त्या परमात्म-तत्त्वालाच प्राप्त करणे मनुष्यमात्राचे ध्येय आहे आणि तो नित्य निरंतर प्राप्त आहे. त्या परमात्मतत्त्वापासून कोणीही दूर होऊ शकत नाही, कोणत्याही अवस्थेत त्यापासून कोणीही वेगळा होऊ शकत नाही. केवळ आपली दृष्टी विनाशी पदार्थाकडे असल्याने, सदा परिपूर्ण, निर्विकार, सम, शांत राहणारे परमात्मतत्त्व दिसत नाही.

जर त्या परमात्म्याकडे दृष्टी, लक्ष गेले की, तो सर्व ठिकाणी जसाच्या तसा परिपूर्ण आहे तर आपोआप ध्यान होईल, ध्यान करावे लागणार नाही. जसे आपण सर्व पृथ्वीवर राहत आहोत तर आपल्या आत बाहेर वर आणि चारी बाजूंनी आकाशच आकाश आहे; पोकळीच पोकळी आहे, परंतु त्याच्याकडे आपले लक्ष नसते. जर लक्ष गेले तर आपण निरंतर आकाशातच राहत आहोत, आकाशातच चालत आहोत, फिरत आहोत, खात आहोत, पित आहोत, झोपत आहोत, जागत आहोत. आकाशातच आपण सर्व काम करत आहोत. परंतु आकाशाकडे लक्ष नसल्याने याचा पत्ता लागत नाही. जर त्याकडे लक्ष गेले की, आकाश आहे, त्यात ढग आहेत, पाऊस पडतो, त्यात सूर्य, चंद्र, तारे इत्यादी आहेत तर आपले लक्ष आकाशाकडे जाईल अन्यथा जाणार नाही. आकाशाकडे आपले लक्ष नसले, तरीही आपल्या सर्व क्रिया आकाशातच होतात. तसेच त्या परमात्मतत्त्वाकडे लक्ष न गेले तरी आपल्या संपूर्ण क्रिया त्या परमात्मतत्त्वातच होत आहेत. म्हणून गीतेने म्हटले आहे की **"शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया"** अर्थात् ज्या बुद्धीत धैर्य आहे, अशा बुद्धीद्वारा हळूहळू उपरत व्हावे. संसाराची कोणतीही गोष्ट मनात आल्यास त्यापासून उपरत व्हावे. साधकाची ही चूक होत असते की, ज्यावेळी तो परमात्म्याचे ध्यान करण्यासाठी बसत असतो त्यावेळी सांसारिक वस्तूचे स्मरण आले तर तो त्याचा विरोध करू लागतो. विरोध केल्यानेही वस्तूचा आपल्याशी संबंध होत असतो आणि त्याविषयी आसक्ती ठेवल्यानेही संबंध होत असतो. म्हणून विरोधही करू नये आणि आसक्तीही ठेवू नये. त्याची उपेक्षा करावी, त्यापासून उदासीन व्हावे, परवा करू नये. संसाराची आठवण आली तर आली, नाही आली तर नाही आली. अशा बेपरवाईने संसाराशी संबंध जुटणार नाही. म्हणून भगवान् म्हणतात की, त्यापासून उदासीनच नाही तर उपरत होऊन जावे. **"शनैः शनैः उपरमेत्"**

उत्पन्न होणारी वस्तू नष्ट होणारी असते, हा नियम आहे. म्हणून संसाराचा केवढाही संकल्प विकल्प आला तरी तो सर्व नष्ट होतो. म्हणून त्याला कायम ठेवण्याचा प्रयत्न करणेही चूक आहे आणि नाश करण्याचा प्रयत्न करणेही चूक आहे. संसारात पुष्कळशा वस्तू उत्पन्न आणि नष्ट होतात. परंतु त्याचे पाप आणि पुण्य आपणाला लागत नाही, कारण त्यांच्याशी आपला संबंध नाही. तसेच मनामध्ये संकल्प, विकल्प आले, संसाराचे चिंतन झाले, तरी त्याच्याशी आपला काही संबंध नाही. स्मरण आलेल्या वस्तूशी संबंध नाही किंवा ज्या मनात वस्तुचे स्मरण झाले त्या मनाशीही आपला काही संबंध नाही. आपला संबंध तर सर्व ठिकाणी परिपूर्ण असलेल्या परमात्म्याशी आहे. म्हणून उत्पन्न आणि नष्ट होणारे संकल्प विकल्प यांच्याशी काय म्हणून आसक्ती ठेवावी किंवा काय म्हणून द्वेष करावा ? हा तर उत्पत्ती आणि विनाशाचा एक प्रवाह आहे. यापासून उपरत व्हावे, विमुख व्हावे, याची काहीही परवा करू नये.

एक परमात्माच परमात्मा परिपूर्ण आहे. जेव्हा आपण आपले एक व्यक्तित्व गृहित धरतो तेव्हा "मी आहे" असे दिसू लागते. हे व्यक्तित्व "मी" पणाही ज्याच्या अंतर्गत आहे असा तो अपार, असीम, सम, शांत, सद्घन, चिद्घन, आनंदघन परमात्मा आहे. जसे संपूर्ण पदार्थ क्रिया इत्यादी एका प्रकाशाच्या अंतर्गत आहेत. त्या प्रकाशाचा संबंध तर सर्व वस्तू, क्रिया, व्यक्ती इत्यादीशी आहे आणि मानला नाही तर कोणाशीही संबंध नाही. प्रकाश आपल्या ठिकाणी जसाच्या तसा स्थित आहे. त्या प्रकाशात किती तरी वस्तू येतात जातात, किती तरी क्रिया होत असतात परंतु प्रकाशात काहीही फरक पडत नाही. तसेच प्रकाशस्वरूप परमात्म्याशी कोणत्याही वस्तू, क्रिया इत्यादीचा कोणताही संबंध नाही. संबंध आलाच तर सर्वांशी संबंध आहे आणि नाही तर कोणाशीही संबंध नाही. ह्या वस्तू, क्रिया इत्यादी सर्व उत्पत्ति-विनाशशील आहेत आणि तो परमात्मा अनुत्पन्न तत्त्व आहे. त्या परमात्म्यात स्थित होऊन काहीही चिंतन करू नये.

एक चिंतन "केले" जाते आणि एक "होत" असते. चिंतन करू नये आणि आपोआप कोणते चिंतन झाले, तर त्याच्याशी आपला संबंध जोडू नये, तटस्थ रहावे. वास्तविक आपण तटस्थच आहोत, कारण संकल्प विकल्प तर उत्पन्न आणि नष्ट होतात परंतु आपण राहतो. म्हणून राहणाऱ्या स्वरूपातच रहावे आणि संकल्प-विकल्पाची उपेक्षा करावी, तर ते संकल्प विकल्प आपल्याला लागू होणार नाहीत. साधक एक चूक करतो की, जेव्हा त्याला संसाराची आठवण येते तेव्हा तो त्याचा द्वेष करतो की, ह्याला हटविले पाहिजे नाही तर मिटविले पाहिजे. असे करण्याने संसाराशी विशेष संबंध जुटतो. म्हणून त्याला बाजूला करण्याचा प्रयत्न करू नये, तर असा विचार करावा की, जे संकल्प विकल्प होतात त्यातही ते परमात्मतत्त्व ओतप्रोत आहे. जसे पाण्यात बर्फाचा तुकडा टाकला तर बर्फ स्वत: पाणीच आहे आणि त्याच्या बाहेरही पाणीच आहे. तसेच संकल्प विकल्प काहीही आले ते परमात्म्याच्याच अंतर्गत आहेत आणि संकल्प विकल्पाच्या अंतर्गत परमात्माच परमात्मा परिपूर्ण आहे, जसे समुद्रात मोठ-मोठ्या लाटा उत्पन्न होतात. एका लाटे नंतर दुसरी येते. त्या लाटेत पाणीच पाणी आहे. दिसायला लाट वेगळी दिसते परंतु पाण्याशिवाय लाट काही वेगळी वस्तू नाही. तसेच संकल्प विकल्पात परमात्मतत्त्वाशिवाय कोणतेही तत्त्व नाही, कोणती वस्तू नाही.

त्या वेळी एखादी जुनी घटना आठवली तर ती घटना पूर्वी झाली होती आता ती घटना नाही. मनुष्य त्या घटनेला जबरदस्तीने आठवण करून घाबरतो की काय करू, मन लागत नाही. वास्तविक जेव्हा परमात्म्याचे ध्यान आपण करीत असतो, त्यावेळी अनेक प्रकारच्या जुन्या गोष्टींच्या आठवणी येतात ते जुने संस्कार नष्ट होण्यासाठी प्रगट होतात. परंतु साधक ही गोष्ट न समजून घेताच त्यांना सत्ता देऊन आणखी दृढ बनवितो. म्हणून त्यांची उपेक्षा करावी. त्यांना चांगलेही समजू नये आणि वाईटही समजू नये तर ते जसे उत्पन्न झाले तसेच नष्ट होऊन जातील. आपला संबंध परमात्म्याशी आहे आपण परमात्म्याचे आहोत आणि परमात्मा आपले आहेत. सर्व ठिकाणी परिपूर्ण अशा परमात्म्यात आपली स्थिती सर्व समयात आहे—असे समजून चूप बसावे. आपल्याकडून कोणतेही चिंतन करू नये. आपोआप चिंतन झाले तर त्याच्याशी आपला संबंध जोडू नये. मग वृत्ती आपोआप शांत होतील आणि परमात्म्याचे ध्यान आपोआप होईल. कारण वृत्तीं येणाऱ्या जाणाऱ्या असतात आणि परमात्मा सदा राहणारा आहे. जो स्वत:सिद्ध आहे त्यासाठी काय करायचे आहे? काहीच करायचे नाही. साधक असे मानतो की, मी ध्यान करत आहे, चिंतन करत आहे, ही चूक आहे. जर सर्व ठिकाणी एक परमात्माच आहे तर मग कशाचे ध्यान करायचे आणि कशाचे चिंतन करायचे? समुद्रात लाटा असतात परंतु जलतत्त्वात समुद्र नाही किंवा लाटा नाहीत. तसेच परमात्मतत्त्वात संसार नाही, आकृती नाही आणि येणे जाणे नाही. ते परमात्मतत्त्व परिपूर्ण आहे, सम आहे, शांत निर्विकार आहे आणि स्वत:सिद्ध आहे. त्याचे चिंतन करावे लागत नाही. त्याचे चिंतन काय करणार? त्यात तर आपली स्थिती स्वाभाविक आहे, नित्य निरंतर आहे. व्यवहार करते वेळीही त्या परमात्म्यापासून आपण वेगळे नसतो तर निरंतर त्यातच राहतो. जेव्हा व्यवहारातल्या वस्तूला आपण आदर देतो, महत्त्व देतो तेव्हा विक्षेप होतो. एकांतात बसलो आहोत आणि एखाद्या गोष्टीचे स्मरण झाले तर विक्षेप होतो. वास्तविक विक्षेप त्या गोष्टीने होत नाही, त्याला सत्ता देतो, महत्त्व देतो त्याकारणाने विक्षेप होतो.

जसे आकाशात ढग येतात आणि शांत होतात. तसेच मनामध्ये अनेक स्फुरणा स्फुरतात आणि शांत होतात. आकाशात कितीही ढग आले आणि गेले परंतु आकाशात काहीही परिवर्तन होत नाही, ते जसेच्या तसे राहत असते. तसेच ध्यानाचे वेळी काही स्मरण झाले अथवा न झाले, परमात्मा जसाच्या तसा परिपूर्ण राहत असतो. काही आठवले

तरी त्यात परमात्मा आहे आणि काहीही आठवले नाही तर त्यातही परमात्मा आहे. पाहण्यात, ऐकण्यात, समजण्यात जे काही येते त्या सर्वांच्या बाहेर आणि आतही परमात्माच आहे. चर अचर जे काही आहे तेही परमात्माच आहे. अत्यंत दूर आणि अत्यंत जवळही परमात्माच आहे. परंतु अत्यंत सूक्ष्म असल्याने तो बुद्धीच्या अंतर्गत येत नाही (१३।१५). असा तो परमात्मा सद्घन, चिद्घन, आनंदघन आहे. सर्व ठिकाणी पूर्ण आनंद, अपार आनंद, सम आनंद, शांतआनंद, घनआनंद, अचल आनंद, अटल आनंद, आनंदच आनंद आहे.

एकांतात ध्यान करण्याखेरीज इतर कार्य करत असतानाही, असे समजावे की, परमात्मा सर्वात परिपूर्ण आहेत. कार्य करीत असताना सावधान होऊन परमात्म्याची सत्ता मानली, तर ध्यान करतेवेळी त्याची फार मदत होईल आणि ध्यानाचेवेळी संकल्प विकल्पाची उपेक्षा करून परमात्म्यात अटल स्थित झाले, तर व्यवहाराचेवेळी परमात्म्याचे चिंतन करण्यात फार साहाय्यता मिळेल. जो साधक असतो तो तात्पुरता तास दोन तासाचा साधक नसतो, तर आठही प्रहर साधकच असतो. जसा ब्राह्मण आपल्या ब्राह्मणपणात निरंतर स्थित राहत असतो तसेच संपूर्ण जीव परमात्म्यात निरंतर स्थित राहतात. ब्राह्मण तर उत्पन्न होतो परंतु परमात्मा उत्पन्न होत नाही. परंतु काम-धंदा करत असताना पदार्थ, क्रिया, व्यक्ती यांचेकडे वृत्ती राहत असल्याने त्या सर्वात परिपूर्ण असलेला परमात्मा दिसत नाही. म्हणून एकांतात बसून ध्यान करतेवेळी आणि व्यवहारकाळात कार्य करतेवेळी साधकाची दृष्टी याकडे रहावयास पाहिजे की, सर्व देश, काल, वस्तू, व्यक्ती, घटना, क्रिया इत्यादीत एक परमात्मतत्त्वच जसेच्या तसे परिपूर्ण आहे. त्यातच स्थित असावे आणि काहीही चिंतन करू नये.

परिशिष्ट भाव—ध्यानयोगाचे दोन प्रकार आहेत—(१) मन एकाग्र करणे आणि (२) विवेकपूर्वक मनापासून संबंध-विच्छेद करणे, विवेकपूर्वक संबंध-विच्छेदाने तात्काळ मुक्ती होते. संसारात कितीतरी पाप-पुण्य होत असते, परंतु त्याच्याशी आपला संबंध नसतोच, तसेच शरीर-इंद्रिये-मन-बुद्धी यांच्याशीही आपला संबंध नाही. यालाच 'उपरती' म्हणतात. चिंतन करण्याच्या वृत्तीशीही संबंध राहू नये. श्रीमद्भागवतात आले आहे—

सर्वं ब्रह्मात्मकं तस्य विद्ययाऽऽत्ममनीषया। परिपश्यन्नुपरमेत् सर्वतो मुक्तसंशयः॥

(११।२९।१८)

'पूर्वोक्त साधन (मन-वाणी-शरीर यांच्या सर्वच क्रियांनी परमात्म्याची उपासना) करणाऱ्या भक्ताचा 'सर्व काही परमात्मस्वरूपच आहे'—असा निश्चय होतो. मग त्याने या अध्यात्मविद्याद्वारा सर्व प्रकाराने संशयरहित होऊन, सर्व ठिकाणी परमात्माला चांगल्या प्रकारे पाहत उपराम व्हावे अर्थात् 'सर्व काही परमात्माच आहेत'—हे चिंतनही राहू नये, तर साक्षात् परमात्माच दिसू लागावेत.'

संपूर्ण देश, काल, क्रिया, वस्तू, व्यक्ती, अवस्था, परिस्थिती, घटना इत्यादीत एकच परमात्मतत्त्व सत्तारूपाने जसेच्या तसे परिपूर्ण आहे. देश, काल इत्यादीचा तर अभाव आहे, परंतु परमात्मतत्त्वाचा नित्य भाव आहे. अशाप्रकारे साधकाने प्रथम मन-बुद्धीने असा निश्चय करावा की, 'परमात्मतत्त्व आहे'. मग या निश्चयालाही सोडून द्यावे आणि चुप व्हावे अर्थात् काहीही चिंतन करू नये. आत्म्याचे, अनात्म्याचे, परमात्म्याचे, संयोगाचे, वियोगाचे कशाचेही चिंतन करू नये, काहीही चिंतन कराल तर त्यात संसार येणारच. कारण काहीही चिंतन केल्याने चित्त (करण) सोबत राहील. करण सोबल राहील तर संसाराचा त्याग होणार नाही. कारण करणही संसारच आहे. म्हणून **'न किञ्चिदपि चिन्तयेत्'** यात करणाशी संबंध-विच्छेद आहे. कारण जेव्हा करण सोबत राहणार नाही तेव्हाच वास्तविक ध्यान होईल. सूक्ष्माती सूक्ष्म चिंतन केल्यावरही वृत्ती राहतच असते, वृत्तीचा अभाव होत नाही. परंतु काहीही चिंतन करण्याचा भाव न राहिल्याने वृत्ती आपोआप शांत होते. म्हणून साधकाने चिंतनाची संपूर्णपणे उपेक्षा करावी. जसे पाणी स्थिर (शांत) झाल्यावर त्यात मिसळलेली माती हळूहळू आपोआप बुडाला बसते, तसेच चुप झाल्यास सर्व विकार हळूहळू आपोआप शांत होतात, अहम् गळून जातो आणि वास्तविक तत्त्वाचा (अहंरहित सत्तेचा अनुभव होतो.

येथे वृत्तीचा अभाव करण्यातच **'शनैः शनैः'** पदांचा प्रयोग झाला आहे. **'शनैः शनै'** म्हणण्याचे तात्पर्य हे आहे की, जबरदस्ती करू नये, घाई करू नये, कारण जन्म-जन्मांतराचे संस्कार घाईने समाप्त होत नाहीत. घाई चंचलतेला स्थिर, स्थायी करणारी आहे. परंतु **'शनैः शनैः'** चंचलतेचा नाश करणारे आहे.

प्रकृतीच्या संबंधाविना तत्त्व चिंतन, मनन इत्यादी होऊ शकत नाही. म्हणून साधक तत्त्वचिंतन करेल तर चित्त बरोबर

राहील, मनन करेल तर मन बरोबर राहील, निश्चय करेल तर बुद्धी बरोबर राहील, दर्शन करेल तर दृष्टी बरोबर राहील, श्रवण करेल तर श्रवणेंद्रिय बरोबर राहील, कथन करेल तर वाणी बरोबर राहील. तसेच 'आहे' ला मानेल तर मान्यता आणि मानणारा राहील आणि 'नाही' चा निषेध करेल तर निषेध करणारा राहील. कर्तृत्वाभिमानाचा त्याग करेल तर 'मी कर्ता नाही'—हा सूक्ष्म अहंकार राहील अर्थात् त्याग करण्याने त्याज्य वस्तू आणि त्यागी (त्याग करणारा) राहील. म्हणून साधकाने उपराम व्हावे अर्थात् मान्यताही करू नये, निषेधही करू नये, ग्रहणही करू नये, त्यागही करू नये, तर स्वत:सिद्ध स्वाभाविक तत्त्वाचा स्वीकार करावा आणि अंतर्बाह्य गप्प व्हावे. मला गप्प व्हायचे आहे—असा आग्रहही (संकल्पही) ठेवू नये, नाही तर कर्तृत्व येईल कारण चुप हे स्वत:सिद्ध आहे.

साधक मी, तू, हा व तो—या चारींना सोडून देईल तर एक 'आहे' (सत्तामात्र) राहील, त्या स्वत:सिद्ध 'आहे' चा स्वीकार करावा आणि आपल्याकडून कोणतेही चिंतन करू नये. जर एखादे चिंतन आपोआप निर्माण झाले, तर त्याच्याशी रागही (आसक्तीही) करू नये, द्वेषही करू नये, आनन्दीतही होऊ नये आणि नाराजही होऊ नये, त्याला चांगलेही समजू नये आणि वाईटही समजू नये आणि आपल्यातही मानू नये, चिंतन करायचे नाही, परंतु चिंतन झाले तर त्याचा कोणता दोष नाही. आपोआप वारा वाहतो, थंडी-उष्णता होत असते, पाऊस होत असतो तर त्याचा आपणाला काही दोष लागत नाही, कारण त्याच्याशी आपला कोणताच संबंध नसतो. दोष तर जडतेशी संबंध जोडल्याने लागतो. म्हणून चिंतन होऊ लागले तर त्याची उपेक्षा करावी, त्याला आपल्यात मिसळू नये अर्थात् असे मानू नये की, मी चिंतन करत आहे आणि चिंतन माझ्यात होत आहे—चिंतन मनात होत आहे आणि मनाशी माझा काहीही संबंध नाही.

'**आत्मसस्थं मनः कृत्वा**' यात 'मन' शब्द बुद्धीचा वाचक आहे. कारण चंचलता मनात आणि स्थिरता बुद्धीत होत असते. म्हणून '**आत्मसंस्थम्**' म्हणण्याचे तात्पर्य हे आहे की, चंचलता राहू नये, तर स्थिरता राहवी. जसे 'हे अमुक गाव आहे'—अशी मान्यता दृढ झाल्यास त्याचे चिंतन करावे लागत नाही, तसेच 'परमात्मा आहेत'—अशी मान्यता दढ झाली तरमग त्याचे चिंतन करावे लागणार नाही. जो स्वत:सिद्ध आहे त्याचे चिंतन कशाला करायचे? म्हणून आत्मचिंतन केल्यास आत्मबोध होत नाही. कारण आत्मचिंतन केल्यास चिंतक राहतो आणि अनात्म्याची सत्ता राहते. अनात्म्याची सत्ता मानाल, तेव्हाच तर अनात्म्याचा त्याग आणि आत्म्याचे चिंतन कराल!

'**न किञ्चिदपि चिन्तयेत्**'—याला 'चुप साधन', 'मूक सत्संग' आणि 'अचिंत्याचे ध्यान' ही म्हणतात. यात स्थूल-शरीराचीही क्रिया नाही किंवा सूक्ष्मशरीराचेही चिंतन नाही किंवा कारणशरीराची स्थिरताही नाही. यात इंद्रियेही गप्प असतात, मनही गप्प असते, बुद्धीही गप्प असते अर्थात् शरीर-इंद्रिये-मन-बुद्धी यांची कोणतीही क्रिया नसते. सर्वच गप्प असतात. कोणीही बोलत नाही! जे पहायचे होते ते पाहिले, ऐकायचे होते ते ऐकिले बोलायचे होते ते बोलण्यात आले, करायचे होते ते केले. आता काहीही पाहणे, ऐकणे, बोलणे, करणे इत्यादीची आवड राहिली नाही—असे झाल्यासच 'चुप साधन' होते. हे 'चुप साधन' समाधीपेक्षाही श्रेष्ठ आहे. कारण यात बुद्धी आणि अहम्शी संबंध-विच्छेद आहे. समाधीत तर लय, विक्षेप, मलदोष आणि रसास्वाद—हे चार दोष (विघ्न) राहतात, परंतु चुप साधनात हे दोष राहत नाहीत. चुप साधन वृत्तिरहित आहे.

***संबंध**—पूर्वोक्त प्रकाराने निर्विकल्प स्थिती झाली नाही तर काय करावे यासाठी पुढील श्लोकात अभ्यास सांगतात.*

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥ २६॥

अस्थिरम्	= (हे) अस्थिर (आणि)	**यतः, यतः**	= जेथे-जेथे	**एतत्**	= त्याला
चञ्चलम्	= चंचल	**निश्चरति**	= विचरण करते,	**आत्मनि एव**	= (एका) परमात्म्यातच
मनः	= मन	**ततः, ततः**	= तेथून-तेथून	**वशम्, नयेत्**	= चांगल्या प्रकारे लावावे.
		नियम्य	= हटवून		

व्याख्या— **यतो यतो निश्चरति.......आत्मन्येव वशं नयेत्**—साधकाने जे ध्येय निश्चित केले आहे, त्यात हे मन टिकत नाही, स्थिर राहत नाही. म्हणून याला "अस्थिर" म्हटले गेले आहे. हे मन निरनिराळ्या सांसारिक भोगांचे, पदार्थांचे चिंतन करत असते. म्हणून याला "चंचल" म्हटले गेले आहे. तात्पर्य हे मन परमात्म्यातही स्थिर होत नाही आणि संसारालाही सोडत नाही. म्हणून साधकाने या मनाला जेथे-जेथे जाईल, ज्या-ज्या कारणाने जाईल, जसे जसे जाईल,

आणि जेव्हा जेव्हा जाईल, त्या त्या ठिकाणाहून, त्या त्या कारणापासून, तसे तसे आणि तेव्हा तेव्हा त्याला हटवून परमात्म्यात लावावे. या अस्थिर आणि चंचल मनाचे नियमन करण्यात सावधानी ठेवावी, असावध राहू नये.

मनाला परमात्म्यात लावण्याचे तात्पर्य हे आहे की, जेव्हा असे कळेल की, मन पदार्थांचे चिंतन करत आहे, तेव्हा असा विचार करावा की, चिंतनाची वृत्ती आणि त्याच्या विषयाचा आधार आणि प्रकाशक परमात्माच आहे. हेच परमात्म्यात मन लावणे आहे.

परमात्म्यामध्ये मन लावण्याच्या युक्त्या

(१) मन ज्या एखाद्या इंद्रियाच्या विषयाकडे, ज्या एखाद्या व्यक्ती, वस्तू, घटना, परिस्थिती इत्यादीकडे आकर्षिले जाईल अर्थात् त्याचे चिंतन करू लागेल, त्याचवेळी त्या विषय इत्यादीपासून, मनाला हटवून आपले ध्येय-परमात्म्यात लावावे. पुन: ते तिकडे जाऊ लागले तर पुन: त्याला तेथून परत आणून परमात्म्यात लावावे. अशा प्रकारे मनाला वारंवार आपल्या ध्येयात लावीत रहावे.

(२) जेथे जेथे मन जाईल तेथे तेथे परमात्म्यालाच पहावे. जसे गंगेचे स्मरण झाले, तर गंगेच्या रूपात परमात्माच आहेत. गायीची आठवण झाली तर गायीच्या रूपात परमात्माच आहेत. अशा प्रकारे मनाला परमात्म्यामध्ये लावावे. दुसऱ्या दृष्टीने गंगा इत्यादीमध्ये सत्तारूपाने परमात्माच परमात्मा आहेत कारण यांच्या पूर्वी परमात्माच होते, यांच्या अभावानंतर परमात्माच राहतील आणि हे असतानाही परमात्माच आहेत. अशा प्रकारे मनाला परमात्म्यामध्ये लावावे.

(३) साधक जेव्हा परमात्म्यात मन लावण्याचा अभ्यास करतो तेव्हा संसाराच्या गोष्टी आठवतात. त्यामुळे साधक घाबरून जातो की, जेव्हा मी संसाराचे काम करतो तेव्हा इतक्या गोष्टी आठवत नाहीत, इतके चिंतन होत नाही, परंतु जेव्हा परमात्म्यात मन लावण्याचा अभ्यास करतो तेव्हा मनात निरनिराळ्या गोष्टी आठवू लागतात. परंतु असे समजून साधकाने घाबरून जाऊ नये, कारण साधकाचा उद्देश जर परमात्म्याचा झाला आहे तर आता संसाराच्या चिंतनाच्या रूपात आतमधून केर-कचरा निघत आहे, अंत:करण शुद्ध होत आहे. तात्पर्य सांसारिक कार्य करतेवेळी अंत:करणात जमा असलेल्या जुन्या संस्कारांना बाहेर निघण्याचा अवसर मिळत नाही. म्हणून सांसारिक कार्य सोडून एकांतात बसल्याने त्यांना बाहेर निघण्याची संधी मिळते आणि ते बाहेर निघू लागतात.

(४) साधकाला भगवंताचे चिंतन करण्यात अडचण ह्यामुळे येते की, तो आपल्याला संसाराचा मानून भगवंताचे चिंतन करतो. म्हणून संसाराचे चिंतन आपोआप होते आणि भगवंताचे चिंतन करावे लागते, तरीही चिंतन होत नाही. म्हणून साधकाने भगवंताचे होऊन भगवंताचे चिंतन करावे. तात्पर्य "मी तर केवळ भगवंताचा आहे आणि केवळ भगवानच माझे आहेत, मी शरीर-संसाराचा नाही आणि शरीर-संसार माझे नाहीत" अशा प्रकारे भगवंताशी संबंध झाल्याने भगवंताचे चिंतन स्वाभाविकच होऊ लागेल, चिंतन करावे लागणार नाही.

(५) ध्यान करतेवेळी साधकाने लक्षात ठेवावे की, मनात कोणते कार्य शिल्लक राहू नये अर्थात् "अमुक कार्य करायचे आहे, अमुक स्थानाला जायचे आहे, अमुक व्यक्तीला भेटायचे आहे, अमुक व्यक्ती भेटण्यासाठी येणार आहे तर त्याच्याबरोबर विचार विमर्श करायचा आहे" इत्यादी कार्य शिल्लक ठेवू नयेत. या कार्यांचे संकल्प ध्यान करू देत नाहीत. म्हणून ध्यानात शांत चित्त होऊन बसले पाहिजे.

(६) ध्यान करतेवेळी कधी जर संकल्प-विकल्प आले तर "**अडंग बडंग स्वाहा**" असे म्हणून त्यांना दूर करावे, अर्थात् "स्वाहा" म्हणून संकल्प-विकल्प (अडंग बडंग) यांची आहुती द्यावी.

(७) समोर पाहत पापण्यांची काही वेळ, वारंवार लवकर लवकर उघडझाप करून मग डोळे बंद करून घ्यावे. पापण्या उघडझाप केल्याने जसे बाहेरचे दृश्य नाहीसे होते, तसेच अंत:करणातले संकल्प-विकल्पही समाप्त होतात.

(८) प्रथम नासिकेतून दोन-तीन वेळ श्वासाला जोराने बाहेर काढावे आणि मग शेवटी जोराने (फुंकार करून) पूर्ण श्वासाला बाहेर काढून बाहेरच रोखावे. जितकावेळ श्वास रोखणे शक्य होईल तितका वेळ रोखून नंतर हळू हळू श्वास घेत स्वाभाविक श्वास घेण्याच्या स्थितीत यावे. या रीतीने सर्व संकल्प-विकल्प समाप्त होतात.

परिशिष्ट भाव—जर पूर्व श्लोकानुसार चुप साधन करू शकला नाही तर मन जेथे-जेथे जाईल, तेथून-तेथून हटवून त्याला एका परमात्म्यात लावावे. मनाला परमात्म्यात लावण्याचे एक फार श्रेष्ठ साधन आहे की, मन जेथे-जेथे जाईल तेथे-तेथे परमात्म्यालाच पहावे अथवा मनात जे-जे चिंतन होईल त्याला परमात्म्याचे स्वरूप समजावे.

एक मार्मिक गोष्ट अशी आहे की, जोपर्यंत साधक एका परमात्मसत्तेशिवाय दुसरी सत्ता मानत राहील तोपर्यंत त्याचे मन संपूर्णपणे निरुद्ध होऊ शकत नाही. कारण जोपर्यंत आपल्यात दुसऱ्या सत्तेची मान्यता आहे तोपर्यंत आसक्तीचा संपूर्णपणे नाश होऊ शकत नाही आणि आसक्तीचा संपूर्णपणे नाश झाल्याविना मन संपूर्णपणे निर्विषय होऊ शकत नाही. आसक्ती राहिल्यास

मनाचा सीमित निरोध होतो, ज्यामुळे लौकिक सिद्धी प्राप्त होतात, वास्तविक तत्त्वप्राप्त होत नाही. दुसऱ्या सत्तेची मान्यता राहिल्यास जे मन निरुद्ध होते, त्यात व्युत्थान होते, अर्थात् त्यात समाधी आणि व्युत्थान—या दोन अवस्था होतात. कारण दुसरी सत्ता मानल्याविना दोन अवस्था संभवतच नाहीत. म्हणून मनाचा संपूर्णपणे निरोध दुसरी सत्ता न मानल्यासच होईल.

संबंध— *चोवीसाव्या-पंचवीसाव्या श्लोकांत ज्या ध्यानयोग्याच्या उपरतीचे वर्णन केले गेले आहे, पुढील दोन श्लोकांत त्याच्या अवस्थेचे वर्णन करत त्याच्या साधनेचे फल सांगतात.*

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्॥ २७॥

अकल्मषम् = ज्याची सर्व पापे नष्ट झाली आहेत,
शान्तरजसम् = ज्याचा रजोगुण शांत झाला आहे (तसेच)
प्रशान्तमनसम् = ज्याचे मन संपूर्णपणे शांत (निर्मळ) झाले आहे, (अशा)
एनम् = ह्या
ब्रह्मभूतम् = ब्रह्मस्वरूपी
योगिनम् = योग्याला
हि = निश्चितच
उत्तमम् = उत्तम (सात्त्विक)
सुखम् = सुख
उपैति = प्राप्त होते.

व्याख्या— **प्रशान्तमनसं ह्येनं...ब्रह्मभूतमकल्मषम्—** ज्याची संपूर्ण पापे नष्ट झाली आहेत अर्थात् तमोगुण आणि तमोगुणाच्या अप्रकाश, अप्रवृत्ती, प्रमाद आणि मोह (१४।१३) ह्या वृत्ती नष्ट झाल्या आहेत, अशा योग्याला येथे "**अकल्मषम्**" म्हटले गेले आहे.

ज्याचा रजोगुण आणि रजोगुणाच्या लोभ, प्रवृत्ती, नवीन नवीन कर्म हाती घेणे, अशांती आणि स्पृहा (१४।१२) ह्या वृत्ती शांत झाल्या आहेत, अशा योग्याला येथे "**शान्तरजसम्**" म्हटले गेले आहे.

तमोगुण, रजोगुण आणि त्यांच्या वृत्ती शांत झाल्याने ज्याचे मन स्वाभाविक शांत झाले आहे. अर्थात् ज्याची सर्व प्राकृत पदार्थापासून तसेच संकल्प-विकल्पापासूनही उपरती झालेली आहे, अशा स्वाभाविक शांत मनाच्या योग्याला येथे "**प्रशान्तमनसं**" म्हटले गेले आहे.

"**प्रशान्त**" म्हणण्याचे तात्पर्य, ध्यानयोगी जोपर्यंत मनाला आपले समजतो तोपर्यंत मन अभ्यासाने शांत तर होऊ शकते परंतु प्रशान्त अर्थात् संपूर्णपणे शांत होऊ शकत नाही, हे आहे. परंतु जेव्हा ध्यानयोगी मनापासूनसुद्धा उपरत होतो, अर्थात् मनालाही आपले मानीत नाही, मनाशीही संबंध-विच्छेद करतो तेव्हा मनात राग-द्वेष न राहिल्याने त्याचे मन स्वाभाविकच शांत होते.

पंचवीसाव्या श्लोकात ज्याची उपरमता वर्णन केली गेली आहे तोच (उपरम झाल्याने) पापरहित, शांत रजोगुण-युक्त आणि प्रशांत मनाचा झालेला आहे. म्हणून त्या योग्यासाठी येथे "**एनम्**" पद आले आहे. अशा ब्रह्मस्वरूपी ध्यानयोग्याला स्वाभाविकच उत्तम सुख अर्थात् सात्त्विक सुख प्राप्त होत असते.

या पूर्वी तेवीसाव्या श्लोकाच्या उत्तरार्धात ज्या योगाचा निश्चयाने अभ्यास करण्याची आज्ञा दिली होती—"**स निश्चयेन योक्तव्यः**" त्या योगाचा अभ्यास करणाऱ्या योग्याला निश्चितच उत्तम सुखाची प्राप्ती होईल, यात किंचित्मात्रही संशय नाही. या नि: संदिग्धतेला दाखविण्यासाठी येथे "**हि**" पदाचा प्रयोग झाला आहे.

सुखमुपैति— म्हणण्याचे तात्पर्य जो योगी सर्वापासून उपरम झाला आहे, त्याला उत्तम सुखाचा शोध करावा लागत नाही, त्या सुखाच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न, परिश्रम इत्यादी करावे लागत नाहीत तर ते उत्तम सुख त्याला स्वत: आपोआपच प्राप्त होत असते.

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते॥ २८॥

एवम् = अशाप्रकारे
आत्मानम् = आपण-आपल्याला
सदा = सदा
युञ्जन् = (परमात्म्यात) लीन करून
विगतकल्मषः = पापरहित
योगी = योगी
सुखेन = सुखपूर्वक
ब्रह्मसंस्पर्शम् = ब्रह्मप्राप्तीरूपी
अत्यन्तम् = अत्यंत
सुखम् = सुखाचा
अश्नुते = अनुभव करतो.

व्याख्या— **युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः**— आपल्या स्थितीसाठी (मनाला वारंवार लावणे इत्यादी) अभ्यास केला जातो, तो अभ्यास येथे नाही. येथे तर अनभ्यास हाच अभ्यास आहे अर्थात् आपल्या स्वरूपात आपण-आपल्याला दृढ स्थिर ठेवणे हाच अभ्यास आहे. या अभ्यासात अभ्यास वृत्ती नाही. अशा अभ्यासाने तो योगी अहंता-ममतारहित होऊन जातो. अहंता आणि ममतारहित होणे हेच पापरहित होणे आहे. कारण संसाराशी अहंता-ममतापूर्वक संबंध ठेवणेच पाप आहे.

पंधराव्या श्लोकात "**युञ्जन्नेवम्**" पद सगुणाच्या ध्यानासाठी आले आहे आणि येथे "**युञ्जन्नेवम्**" पद निर्गुणाच्या ध्यानासाठी आले आहे. तसेच पंधराव्या श्लोकात "**नियतमानसः**" आले आहे आणि येथे "**विगतकल्मषः**" आले आहे कारण तेथे परमात्म्यात मन लावण्याची मुख्यता आहे आणि येथे जडतेचा त्याग करण्याची मुख्यता आहे. तेथे तर परमात्म्याचे चिंतन करत करत मन सगुण परमात्म्यात तल्लीन झाले, तर संसार आपोआप सुटतो आणि येथे अहंता ममतारूपी पापापासून अर्थात् संसाराशी संपूर्णपणे संबंध-विच्छेद करून, आपले ध्येय परमात्म्यात स्थित होते. अशा प्रकारे दोन्हीचे तात्पर्य एकच झाले अर्थात् तेथे परमात्म्यात लागल्याने संसार सुटला आणि येथे संसार सोडून परमात्म्यात स्थित झाला.

सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते—त्याची ब्रह्माशी जी अभिन्नता असते. त्यात "मी" पणाचा संस्कारही राहत नाही, सत्ताही राहत नाही. हेच ब्रह्माचे सुखपूर्वक संस्पर्श करणे आहे. ज्या सुखात अनुभव करणारा आणि अनुभवात येणारा—हे दोन्हीही राहत नाहीत, ते "अत्यंत सुख" आहे. या सुखाला योगी प्राप्त करून घेतो. हे "अत्यंत सुख", "अक्षय सुख" (५ । २१) आणि "आत्यन्तिक सुख" (६ । २१) हे एकच परमात्मतत्त्वरूपी आनंदाचे वाचक आहेत.

संबंध—*अठराव्यापासून तेवीसाव्या श्लोकांपर्यंत स्वरूपाचे ध्यान करणाऱ्या ज्या सांख्ययोग्याचे वर्णन झाले आहे, त्याच्या अनुभवाचे वर्णन पुढील श्लोकात करीत आहेत.*

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥ २९॥

सर्वत्र	= सर्व ठिकाणी
समदर्शनः	= आपल्या स्वरूपाला पाहणारा
च	= आणि
योगयुक्तात्मा	= ध्यानयोगाने युक्त अंतःकरण असणारा (सांख्ययोगी)
आत्मानम्	= आपल्या स्वरूपाला
सर्वभूतस्थम्	= संपूर्ण प्राण्यात स्थित असलेले
ईक्षते	= पाहतो (आणि)
सर्वभूतानि	= संपूर्ण प्राण्यांना
आत्मनि	= आपल्या स्वरूपात (पाहतो).

व्याख्या— **ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः**— सर्व ठिकाणी एक सच्चिदानन्दघन परमात्माच परिपूर्ण आहे. जसे मनुष्य साखरेपासून तयार केलेल्या अनेक प्रकारच्या खेळण्यांचे नाव, रूप, आकृती इत्यादी भिन्न-भिन्न असतानाही त्यात समानरूपाने एका साखरेला, लोखंडाने तयार केलेल्या निरनिराळ्या शस्त्रांस्त्रात एका लोखंडाला, मातीपासून बनविलेल्या निरनिराळ्या भांड्यामध्ये एका मातीला आणि सोन्यापासून बनविलेल्या आभूषणात एका सोन्यालाच पाहतो, तसेच ध्यानयोगी अनेक प्रकारच्या वस्तू, व्यक्ती इत्यादीत समानरूपाने एका आपल्या स्वरूपालाच पाहतो.

योगयुक्तात्मा—याचे तात्पर्य, ध्यानयोगाचा अभ्यास करता-करता त्या योग्याचे अंतःकरण आपल्या स्वरूपात तल्लीन झाले आहे. (तल्लीन झाल्यावर त्याचा अंतःकरणाशी संबंध-विच्छेद होतो ज्याचा संकेत "**सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि**" पदांनी केला गेला आहे).

सर्वभूतस्थमात्मानम्—तो संपूर्ण प्राण्यांत आपल्या आत्म्याला—आपल्या सत्स्वरूपाला स्थित असलेले पाहतो. जसे साधारण प्राणी सर्व शरीरात आपण-आपल्याला पाहतो अर्थात् शरीराच्या सर्व अवयवांत, अंशात "मी" लाच पूर्ण-रूपाने पाहतो, तसेच समदर्शी पुरुष सर्व प्राण्यांत आपल्या स्वरूपालाच स्थित असलेले पाहतो.

एखाद्याला झोपेत स्वप्न पडले तर तो स्वप्नात स्थावर-जंगम, प्राणी-पदार्थ पाहतो. परंतु झोपेतून जागे झाल्यावर ती स्वप्नसृष्टी दिसत नाही. म्हणून स्वप्नामध्ये स्थावर जंगम इत्यादी सर्व काही स्व च बनलेला असतो. जागृत अवस्थेत एखाद्या जड अथवा चेतन प्राणी पदार्थाची आठवण आली तर ते सर्व पदार्थ मनाला दिसू लागतात आणि आठवण नाहीशी होताच ते सर्व दृश्य, अदृश्य होते, म्हणून आठवणीत सर्व काही आपले मनच बनलेले असते. तसेच ध्यानयोगी संपूर्ण प्राण्यांत आपल्या स्वरूपाला स्थित असलेले पाहत

असतो. स्थित असलेले पाहण्याचे तात्पर्य संपूर्ण प्राण्यांत सत्तारूपाने आपलेच स्वरूप आहे. स्वरूपाशिवाय दुसरी कोणती सत्ताच नाही. कारण संसार एक क्षणही एकरूप राहत नाही तर प्रतिक्षणाला बदलतच राहत असतो. संसाराच्या एखाद्या रूपाला एक वेळ पाहिल्यानंतर जर पुन: दुसऱ्यावेळी त्या रूपाला कोणी पाहण्याची इच्छा करेल तर पाहूच शकत नाही. कारण ते पहिले रूप बदलून गेलेले असते. तसेच परिवर्तनशील वस्तू, व्यक्ती इत्यादीत योगी सत्तारूपाने अपरिवर्तनशील आपल्या स्वरूपालाच पाहत असतो.

सर्वभूतानि चात्मनि—तो संपूर्ण प्राण्यांना आपल्या अंतर्गत पाहत असतो अर्थात् आपल्या सर्वगत, असीम, सच्चिदानंदघन स्वरूपातच सर्व प्राण्यांना तसेच सर्व संसाराला पाहत असतो. जसे एका प्रकाशाच्या अंतर्गत लाल, पिवळा, काळा, नीळा इत्यादी जितके रंग दिसत असतात ते सर्व प्रकाशाकडूनच झालेले असतात आणि प्रकाशातच दिसतात आणि जसे जितक्या वस्तू दिसतात, त्या सर्व सूर्यापासूनच उत्पन्न झाल्या आहेत आणि सूर्याच्या प्रकाशातच दिसतात, तसेच तो योगी संपूर्ण प्राण्यांना आपल्या स्वरूपातच उत्पन्न झालेले, स्वरूपातच लीन होत असलेले आणि स्वरूपातच स्थित असलेले पाहतो. तात्पर्य त्याला जे काही दिसत असते, ते सर्व आपले स्वरूपच दिसत असते.

ह्या श्लोकात प्राण्यांमध्ये आपण स्थित असल्याचे सांगितले आहे. परंतु आपल्यात प्राण्यांना स्थित सांगितले नाही. असे म्हणण्याचे तात्पर्य प्राण्यांत तर आपली सत्ता आहे परंतु आपल्यात प्राण्यांची सत्ता नसते. कारण स्वरूप तर सदा एकरूप राहणारे आहे, परंतु प्राणी उत्पन्न आणि नष्ट होणारे आहेत.

या श्लोकाचे तात्पर्य व्यवहारात तर प्राण्याशी वेगवेगळे वर्तन असते, परंतु वेगवेगळे वर्तन असूनही त्या समदर्शी योग्याच्या स्थितीत कोणताही फरक पडत नाही.

***संबंध**—भगवंतांनी चौदाव्या-पंधराव्या श्लोकांत सगुण-साकाराचे ध्यान करणाऱ्या ज्या भक्तियोग्याचे वर्णन केले होते, त्याच्या अनुभवाची गोष्ट पुढील श्लोकात सांगतात.*

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति॥ ३०॥

य:	= जो	**मयि**	= माझ्यात	**न, प्रणश्यामि**	= अदृश्य होत नाही
सर्वत्र	= सर्वांत	**सर्वम्**	= सर्वांना	**च**	= आणि
माम्	= मला	**पश्यति**	= पाहतो	**स:**	= तो
पश्यति	= पाहतो	**तस्य**	= त्याच्यासाठी	**मे**	= माझ्यासाठी
च	= आणि	**अहम्**	= मी	**न, प्रणश्यति**	= अदृश्य होत नाही.

व्याख्या—**यो मां पश्यति सर्वत्र**—जो भक्त सर्व देश, काल, वस्तू, व्यक्ती, पशू, पक्षी, देवता, यक्ष, राक्षस, पदार्थ, परिस्थिती, घटना, इत्यादीत मला पाहतो. जसे ब्रह्म-देवांनी जेव्हा वासरे आणि गोपाळ यांना चोरून नेले, तेव्हा भगवान् स्वत: वासरे आणि गोपाळ बनले. वासरे आणि गोपाळच नव्हे तर त्यांच्या, काठ्या, शिंगे, बासरी, वस्त्रे, अलंकार इत्यादीही भगवान् स्वत: च बनले*. ही लीला एक वर्षपर्यंत चालत राहिली, परंतु कोणालाही याचा पत्ता लागला नाही. वासरात तर कित्येक वासरे केवळ दूध पिणारीच होती. म्हणून ती घरीच राहत होती आणि मोठ्या वासरांना भगवान् आपल्या बरोबर वनात घेऊन जात होते. एके दिवशी बलरामदादांनी पाहिले की, लहान वासरे असलेल्या गायीसुद्धा, आपल्या मोठ्या वासरांना पाहून, त्यांना दूध पाजण्यासाठी हंबरत धावल्या. मोठ्या गोपाळांनी त्या गायांना खूप रोखण्याचा प्रयत्न केला पण त्या थांबल्या नाहीत. यामुळे गोपाळांना त्या गायींविषयी फार क्रोध आला.

---

* यावद्वत्सपवत्सकाल्पकवपुर्यावत्कराङ्घ्र्यादिकं यावद्यष्टिविषाणवेणुदलशिग्यावद्विभूषाम्बरम्।
यावच्छीलगुणाभिधाकृतिवयो यावद्विहारादिकं सर्वं विष्णुमयं गिरोऽङ्गवदज: सर्वस्वरूपो बभौ।

(श्रीमद्भा० १०।१३।१९)

"ते बालक आणि वासरे संख्येत जितकी होती, त्यांची शरीरे जितकी लहान होती, त्यांचे हात-पाय इत्यादी अवयव जसे होते, त्यांच्याजवळ जशा काठ्या, शिंगे, बासऱ्या, पाने आणि शिंके होते, जशी आणि जेवढी वस्त्राभूषणे होती, त्यांचे शील, स्वभाव, गुण, नाव, रूप आणि अवस्था जशा होत्या, त्यांचे खाणे-पिणे, उठणे-बसणे इत्यादी वर्तन ज्या प्रकारचे होते, अगदी तसेच आणि तितक्याच रूपांत सर्वस्वरूप भगवान् श्रीकृष्ण प्रगट झाले. त्यावेळी "हे संपूर्ण जग विष्णुमय आहे"—ही वेदवाणी जणू मूर्तिमंत होऊन प्रगट झाली.

परंतु जेव्हा त्यांनी आपल्या स्वत:च्या बालकांना पाहिले, तेव्हा त्यांचा क्रोध शांत झाला आणि प्रेमभाव उचंबळून आला. ते आपल्या बालकांना हृदयाशी लावू लागले, त्यांचे मस्तक हुंगू लागले. या लीलेला पाहून बलरामदादांना आश्चर्य वाटले आणि त्यांनी ध्यानस्त होऊन ही काय गोष्ट आहे ते पाहिले, तेव्हा त्यांना असे दिसले की, वासरे आणि गोपाळरूपात श्रीकृष्ण भगवान्‌च आहेत. तसेच भगवंताचा सिद्ध भक्त सर्व ठिकाणी भगवंतालाच पाहत असतो अर्थात् त्याच्या दृष्टीत भगवंताच्या सत्तेशिवाय दुसरी कोणाचीही किंचित्‌मात्र सत्ता नसते.

सर्वं च मयि पश्यति—आणि जो भक्त देश, काल, वस्तू, व्यक्ती, घटना, परिस्थिती इत्यादीना माझ्याच अंतर्गत पाहतो. जसे गीतेचा उपदेश करतेवेळी अर्जुनाच्या प्रार्थनेनुसार भगवान् आपले विश्वरूप दाखवित असताना म्हणतात की, चराचर सर्व संसाराला माझ्या एका अंशात स्थित असलेले पहा "**इहैकस्थं जगत्कृत्स्नं पश्याद्य सचराचरम्। मम देहे....**" (११।७) तर अर्जुनही म्हणतात की, मी आपल्या शरीरात संपूर्ण प्राण्यांना पाहत आहे "**पश्यामि देवांस्तव देव देहे सर्वांस्तथा भूतविशेषसङ्घान्**" (११।१५). संजयानेही म्हटले आहे की, अर्जुनाने भगवंताच्या शरीरात सर्व संसाराला पाहिले "**तत्रैकस्थं जगत्कृत्स्नं प्रविभक्तमनेकधा**" (११।१३). तात्पर्य अर्जुनाने भगवंताच्या शरीरात सर्व काही भगवत्स्वरूपच पाहिले. तसेच भक्त पाहण्यात, ऐकण्यात, समजण्यात जे काही येत असते त्याला भगवंतच म्हणून पाहतात आणि भगवत्स्वरूपच पाहतात.

तस्याहं न प्रणश्यामि—भक्त जेव्हा सर्व ठिकाणी मलाच पाहतो तेव्हा मी त्याचेपासून कसे लपून राहू? कुठे लपू? अणि कोणाच्या पाठीमागे लपू? म्हणून मी त्या भक्तासाठी अदृश्य राहत नसतो, अर्थात् निरंतर त्याच्या समोरच राहत असतो.

स च मे न प्रणश्यति—जेव्हा भक्त भगवंताला सर्व ठिकाणी पाहतो तेव्हा भगवान्‌सुद्धा भक्ताला सर्व ठिकाणी पाहतात. कारण भगवंताचा हा नियम आहे की "जे ज्या प्रमाणे मला शरण येतात मीही त्याचप्रमाणे त्यांना आश्रय देत असतो"-"**ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम्**" (४।११). तात्पर्य भक्त भगवंतात मिळून जातात, भगवंता-बरोबर त्यांची आत्मीयता, एकता होत असते. म्हणून भगवान् आपल्या स्वरूपात त्याला सर्व ठिकाणी पाहतात. या दृष्टीने भक्तसुद्धा भगवंतासाठी कधी अदृश्य नसतो.

या ठिकाणी शंका येते की, भगवंतासाठी तर कोणीही अदृश्य नाही, "**वेदाहं समतीतानि वर्तमानानि चार्जुन। भविष्याणि च भूतानि....**(७।२६)" मग या ठिकाणी केवळ भक्तासाठीच "तो माझ्यासाठी अदृश्य नसतो" असे का म्हटले आहे? याचे समाधान असे आहे की, जरी भगवंतासाठी कोणीही अदृश्य नसतो तरीपण जो भगवंताला सर्व ठिकाणी पाहतो, त्याच्या भावामुळे भगवान्‌सुद्धा त्याला सर्व ठिकाणी पाहतात, परंतु जो भगवंताला विमुख होऊन संसारात आसक्त असतो; त्याच्यासाठी भगवान् अदृश्य राहतात-"**नाहं प्रकाशः सर्वस्य**" (७।२५) म्हणून (त्याच्या भावामुळे) तो देखील भगवंतासाठी अदृश्य राहतो. जितक्या अंशात त्याचा भगवंताशी भाव नसतो, तितक्या अंशात तो भगवंताशी अदृश्य राहतो. अशीच गोष्ट भगवंतांनी नवव्या अध्यायातही सांगितली आहे की, "मी सर्व प्राण्यांत समान आहे माझा कोणी द्वेषी नाही आणि प्रियही नाही. परंतु जे भक्तियुक्त होऊन माझे भजन करतात ते माझ्यात आहेत आणि मी त्यांच्यात आहे."

परिशिष्ट भाव—पूर्व श्लोकात आत्मज्ञानाचा विचार सांगून आता भगवान् परमात्मज्ञानाचा विचार सांगतात. ध्यानयोगाच्या एखाद्या साधकात ज्ञानाचे संस्कार राहिल्यास विवेकाची प्रधानता राहते आणि कोण्या साधकात भक्तीचे संस्कार राहिल्यास श्रद्धा-विश्वासाची मुख्यता राहते. म्हणून ज्ञानाचे संस्कार असणारा ध्यानयोगी विवेकपूर्वक आत्म्याचा अनुभव करतो—'**सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि**' (गीता ६।२९) आणि भक्तीचे संस्कार असणारा ध्यानयोगी श्रद्धा विश्वासपूर्वक परमात्म्याचा अनुभव करतो—'**यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति**'.

'**यो मां पश्यति सर्वत्र**' पदांचा भाव असा आहे की, जो मला दुसऱ्यांतही पाहतो आणि आपल्यातही पाहतो. '**सर्वं च मयि पश्यति**' पदांचा भाव असा आहे की, जो दुसऱ्यांनाही माझ्यात पाहतो आणि स्वत:लाही माझ्यात पाहतो.

जसे चहूकडे बर्फाच्छादित झाले असेल तर बर्फ कसा लपेल? बर्फाच्या पाठीमागे बर्फ ठेवला तरीही बर्फच दिसेल. तसेच जर सर्व रूपात एक भगवान्‌च आहेत तर मग ते कसे लपतील? कुठे लपतील? आणि कोणाच्या आड लपतील? कारण एका परमात्म्याशिवाय दुसरी सत्ता नाहीच. पमात्म्यात शरीर आणि शरीरी, सत् आणि असत्, जड आणि चेतन, ईश्वर आणि जगत्, सगुण आणि निर्गुण, साकार आणि निराकार इत्यादी कोणता विभाग नाहीच. त्या एकातच अनेक विभाग आहेत आणि अनेक विभागांत तो एकच आहे. तो विवेक-विचाराचा विषय नाही, तर श्रद्धा-विश्वासाचा विषय आहे. म्हणून 'सर्व काही

परमात्माच आहेत'—हे साधकाने श्रद्धा-विश्वासपूर्वक मानावे, स्वीकार करावे. दृढतेने मानल्यास मग तसाच अनुभव येईल.

साधक प्रथम परमात्म्याला दूर पाहतो, नंतर जवळ पाहतो, मग आपल्यात पाहतो आणि नंतर केवळ परमात्म्यालाच पाहतो. कर्मयोगी परमात्म्याला जवळ पाहतो, ज्ञानयोगी परमात्म्याला आपल्यात पाहतो आणि भक्तियोगी सर्व ठिकाणी परमात्म्यालाच पाहतो.

संबंध—*आता भगवान् ध्यान करणाऱ्या सिद्ध भक्तियोग्याचे लक्षण सांगतात.*

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते॥ ३१॥

एकत्वम्	= (माझ्यात) ऐक्यभावाने		प्राण्यांत स्थित असलेल्या	**वर्तमानः, अपि**	= वर्तन करूनही
आस्थितः	= स्थित झालेला	**माम्**	= माझे	**मयि**	= माझ्यात (च)
यः	= जो	**भजति**	= भजन करतो,	**वर्तते**	= वर्तन करीत आहे अर्थात् तो नित्य निरंतर माझ्यातच स्थित आहे.
योगी	= भक्तियोगी	**सः**	= तो		
सर्वभूतस्थितम्	= संपूर्ण	**सर्वथा**	= सर्व काही		

***व्याख्या*— एकत्वमास्थितः**—पूर्व श्लेकात भगवंतांनी सांगितले होते की, जो मला सर्वांत आणि सर्वांना माझ्यात पाहतो, त्याच्यासाठी मी अदृश्य राहत नाही आणि तो माझ्यासाठी अदृश्य नसतो. अदृश्य का होत नाही? कारण संपूर्ण प्राण्यात स्थित असलेल्या माझ्याशी त्याची अभिन्नता झालेली असते अर्थात् माझ्याशी त्याचे अत्यधिक प्रेम झालेले असते.

अद्वैत सिद्धांतात तर स्वरूपाशी ऐक्य असते परंतु येथे तशी एकता नाही. या ठिकाणी द्वैत असूनही अभिन्नता आहे अर्थात् भगवान् आणि भक्त दिसण्यात तर दोन आहेत, परंतु वास्तविक एकच आहेत* जसे पती आणि पत्नी दोन शरीर असतानाही आपल्याला अभिन्न मानतात. दोन मित्र आपल्याला एकच मानतात. कारण अत्यंत स्नेह असल्याकारणाने, त्याठिकाणी द्वैतपणा राहत नाही. तसेच तो भक्तियोगाचा साधक भगवंताला प्राप्त होत असतो, भगवंताविषयी अत्यंत स्नेह असल्याकारणाने त्याची भगवंताशी अभिन्नता होत असते. याच अभिन्नतेला या ठिकाणी "**एकत्वमास्थितः**" पदाने दाखविले गेले आहे.

"**सर्वभूतस्थितं यो मां भजति**"—सर्व देश, काल, वस्तू, व्यक्ती, घटना, परिस्थिती इत्यादीत भगवंतच परिपूर्ण आहेत अर्थात् संपूर्ण चराचर जगत् भगवत्स्वरूपच आहे. "**वासुदेवः सर्वम्**" (७।१९) हेच त्याचे भजन आहे.

सर्वभूतस्थितम्—या पदाचा असा अर्थ होतो की, भगवान् केवळ प्राण्यांमध्येच स्थित आहेत. परंतु खरे पाहिले असता अशी गोष्ट नव्हे. भगवान् केवळ प्राण्यांमध्येच स्थित नसतात तर संसाराच्या कणाकणामध्ये परिपूर्णरूपाने स्थित आहेत. जसे सोन्याचे आभूषण सोन्यानेच बनतात, सोन्यातच स्थित राहतात आणि त्यांचे पर्यवसान सोन्यातच होत असते अर्थात् सर्वकाळी एक सोनेच सोने असते. परंतु लोकांच्या दृष्टीत आभूषणांची वेगळी सत्ता प्रतीत झाल्यामुळे त्यांना समजाविण्यासाठी म्हटले जाते की, आभूषणांत सोनेच आहे. तसेच सृष्टीपूर्वी, सृष्टीच्यावेळी आणि सृष्टीनंतर एक परमात्माच परमात्मा आहे. परंतु लोकांच्या दृष्टीत प्राणी आणि पदार्थांची सत्ता वेगळी प्रतीत होत असल्यामुळे, त्यांना समजाविण्यासाठी म्हटले जाते की, सर्व प्राण्यात एक परमात्माच आहेत, दुसरा कोणी नाही. याच वास्तविकतेला येथे "**सर्वभूतस्थितं माम्**" पदाने म्हटले गेले आहे.

सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते—तो शास्त्र आणि वर्ण-आश्रम यांच्या मर्यादेनुसार खातो-पितो, झोपतो-जागतो, उठतो-बसतो इत्यादी सर्व क्रिया करत असताना माझ्यातच वर्तत असतो, माझ्यातच राहत असतो. कारण जर त्याच्या दृष्टीत माझ्याशिवाय दुसरी कोणती सत्ताच राहिली नाही. तर मग तो जे काही वर्तन करील ते कुठे करील? तो तर माझ्यातच सर्व काही करील.

तेराव्या अध्यायात ज्ञानयोगाच्या प्रकरणात भगवंतांनी हे सांगितले की, सर्व काही वर्तन करत असतानाही त्याचा पुन्हा जन्म होत नाही-"**सर्वथा वर्तमानोऽपि न स**

* ज्ञानात तर दोन असून एक होत असतात. परंतु भक्तीत प्रेमाच्या विलक्षण आनंदाची देवाण-घेवाण करण्यासाठी, प्रेमाचा विस्तार करण्यासाठी एक असून दोन होत असतात. जसे भगवान् श्रीकृष्ण आणि श्रीजी (राधा) एक असूनही दोन असतात.

भूयोऽभिजायते" (१३।२३) आणि येथे भगवंतांनी सांगितले आहे की, सर्व काही वर्तन करत असतानाही तो माझ्यातच राहतो. याचे तात्पर्य त्याठिकाणी संसाराशी संबंध-विच्छेद होण्याची गोष्ट आहे आणि येथे भगवंताशी अभिन्न होण्याची गोष्ट आहे. संसाराशी संबंध-विच्छेद झाल्यावर ज्ञानयोगी मुक्त होत असतो आणि भगवंताशी अभिन्नता झाल्यावर भक्त प्रेमाच्या एका विलक्षण रसाचे आस्वादन करत असतो, जे अनन्त आणि प्रतिक्षण वर्धमान आहे.

या ठिकाणी भगवंतांनी म्हटले आहे की, तो योगी माझ्यात वर्तन करत असतो अर्थात् माझ्यातच राहतो. यावर शंका होते की, काय अन्य प्राणी भगवंतात राहत नाहीत? याचे समाधान असे आहे की, वास्तविक संपूर्ण प्राणी भगवंतातच वर्तन करतात, भगवंतातच राहतात, परंतु त्यांच्या अंतः करणात संसाराची सत्ता आणि महत्ता असल्याने ते भगवंतात आपली स्थिती जाणत नाहीत, मानत नाहीत. म्हणून भगवंतात वर्तत असूनही, भगवंतात राहत असूनही त्यांचे वर्तन संसारातच होत आहे, अर्थात् त्यांनी जगतात अहंता-ममता करून जगताला धारण केले आहे. "**ययेदं धार्यते जगत्**" (७।५) ते जगताला भगवंताचे स्वरूप न समजता अर्थात् जगत् समजून वर्तन करत असतात. ते म्हणतही असतात की, "आम्ही तर संसारी पुरुष आहोत, आम्ही तर संसारात राहणारे आहोत." परंतु भगवंताचा भक्त या गोष्टीला जाणतो की, हा सर्व संसार वासुदेवस्वरूप आहे. म्हणून तो भक्त नित्य निरंतर भगवंतातच राहत असतो आणि भगवंतातच वर्तन करत असतो.

परिशिष्ट भाव— भक्त संपूर्ण जगताला परमात्म्याचेच स्वरूप पाहतो. त्याच्या दृष्टीत एका परमात्म्याशिवाय इतर कोणाची सत्ता राहत नाही. त्याच्यासाठी द्रष्टा-दृश्य आणि दर्शन—तिन्हीही परमात्म्याचे स्वरूप होतात—'**वासुदेवः सर्वम्**' (गीता ७। १९). म्हणून जसे गंगाजलाने गंगेचे पूजन केले जाते, तसेच त्या भक्ताचे सर्व वर्तन परमात्म्यातच होते. जसे शरीराशी तादात्म्य असणारी व्यक्ती सर्व क्रिया करीत शरीरातच राहतो, तसेच भक्त सर्व क्रिया करूनही परमात्म्यातच राहतो.

पुढे तेराव्या अध्यायात भगवंताने ज्ञानयोग्यासाठी म्हटले आहे—'**सर्वथा वर्तमानोऽपि न स भूयोऽभिजायते**'। (१३। २३) आणि येथे भक्तासाठी म्हटले आहे—'**सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते**'। तात्पर्य हे निघाले की, ज्ञानमार्गात तर जन्म-मरण समाप्त होते, मुक्ती मिळते, परंतु भक्तिमार्गात जन्म-मरण समाप्त होऊन भगवंताशी अभिन्नता होते, आत्मीयता होते. हाच भाव गीतेत अशाप्रकारे ही म्हटला गेला आहे—'**तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति**'। (६। ३०), '**प्रियो हि ज्ञानिनोऽत्यर्थमहं स च मम प्रियः**'। (७। ७), '**ज्ञानी त्वात्मैव मे मतम्**' (७। १८), '**ये भजन्ति तु मां भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम्**' (९। २९). ज्ञानमार्गात तर सूक्ष्म अहम्‌चा गंध राहिल्याने दार्शनिक मतभेद राहू शकतो, परंतु भक्तिमार्गात भगवंताशी आत्मीयता झाल्यास सूक्ष्म अहम्‌चा गंध आणि त्यापासून होणारा दार्शनिक मतभेद राहत नाही. '**न स भूयोऽभिजायते**' यात स्वरूपात स्थितीचा अनुभव झाल्यास केवळ स्वयं (स्वरूप) राहते आणि '**स योगी मयि वर्तते**' यात केवळ भगवान् राहतात, स्वयं (योगी) राहत नाही अर्थात् स्वयं योगीरूप राहत नाही, तर भगवत्स्वरूप राहतो.

संबंध— *भगवंतांनी पूर्वी एकोणतीसाव्या श्लोकात स्वरूपाला पाहून ध्यानयोग करणाऱ्याविषयी अनुभव सांगितला. मध्यंतरी तीसाव्या-एकतीसाव्या श्लोकांत सिद्ध भक्तियोग्याची स्थिती आणि लक्षण सांगितले. आता पुन्हा निर्गुण-निराकाराचे ध्यान करणाऱ्या सांख्ययोग्याचा अनुभव सांगण्यासाठी पुढील श्लोक सांगतात. भक्त सर्व वर्तन करीत असूनही माझ्यामध्ये कशा प्रकारे स्थित राहतो हे पुढील श्लोकात सांगतात.*

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥ ३२॥

अर्जुन	= हे अर्जुन!	**समम्**	= समान		(ही समान पाहतो),
यः	= जो (भक्त)	**पश्यति**	= पाहतो	**सः**	= तो
आत्मौपम्येन	= आपल्या शरीराच्या उपमेनुसार	**वा**	= आणि	**परमः**	= परम
		सुखम्	= सुख	**योगी**	= योगी
सर्वत्र	= सर्व ठिकाणी (मला)	**यदि, वा**	= अथवा	**मतः**	= मानला गेला आहे.
		दुःखम्	= दुःखाला		

व्याख्या— **आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन**—सामान्य मनुष्य जसे आपल्या शरीरात आपली स्थिती पाहतो, तेव्हा त्याच्या शरीराच्या एखाद्या अवयवात एखादे दुःख उत्पन्न व्हावे—असे तो इच्छित नाही, तर सर्व अवयवांना समानरूपाने आराम मिळावा असे इच्छितो. तसेच सर्व प्राण्यांमध्ये भगवंताला समान पाहणारा भक्त सर्व प्राण्यांचा समानरूपाने आराम इच्छितो. त्याच्यासमोर कोणी दुःखी प्राणी आला तर आपल्या शरीराच्या एखाद्या अंगाचे दुःख दूर करण्याप्रमाणेच, त्याचे दुःख दूर करण्यासाठी त्याचेकडून स्वाभाविक प्रयत्न केला जातो. तात्पर्य जसे सामान्य प्राण्याचा आपल्या शरीराच्या आरामासाठी प्रयत्न होत असतो, तसेच भक्ताचा दुसऱ्यांच्या शरीराच्या आरामासाठी स्वाभाविक प्रयत्न होत असतो.

सर्वत्र—म्हणण्याचे तात्पर्य त्याच्याकडून वर्ण, आश्रम, देश, वेश, सांप्रदाय इत्यादीचा भेद न ठेवता सर्वांना समान रीतीने सुख पोहचविण्याचा स्वाभाविक प्रयत्न होत असतो. तसेच पशू, पक्षी, वृक्ष, लता इत्यादी स्थावर जंगम सर्व प्राण्यांनाही समान रीतीने सुख पोहचविण्याचा प्रयत्न होत असतो आणि त्याबरोबरच त्यांचे दुःख नाहीसे करण्याचाही स्वाभाविक प्रयत्न होत असतो.

आपल्या शरीराच्या अवयवाचे दुःख दूर करण्या-सारखा प्रयत्न होत असला तरी, अवयवात भेद दृष्टी तर राहतच असते आणि राहणे आवश्यकही आहे. जसे हाताचे काम पायाने केले जात नाही. जर हाताला हाताचा स्पर्श झाला त्यावेळी हात धुण्याची गरज नसते परंतु पायाला हाताचा स्पर्श झाल्यास हात धुवावे लागतात. जर मलमूत्राच्या अवयवांना हाताने साफ केले गेले तर हाताला माती लावून विशेषरूपाने धुवावे लागतात, शुद्ध करावे लागतात. तसेच शास्त्र आणि वर्ण-आश्रमाच्या मर्यादेनुसार, सर्वांच्या सुख- दुःखात समान भाव ठेवूनही स्पर्श अस्पर्श याचा विचार करूनच व्यवहार झाला पाहिजे. कोणाविषयी यत्किंचितही घृणेची संभावना देखील होता कामा नये. जसे आपल्या शरीराच्या पवित्र-अपवित्र अवयवाचे रक्षण करण्याविषयी तसेच त्यांना सुख पोहचविण्याविषयी कोणतीही कमीपणाची भावना न ठेवता शुद्धीच्या दृष्टीने त्यांच्याविषयी स्पर्श-अस्पर्श असा भेद आपण करीत असतो. तसेच शास्त्रमर्यादेनुसार संसाराच्या सर्व प्राण्यांत स्पर्श-अस्पर्श याचा भेद मानत असूनही भक्ताकडून त्यांचे दुःख दूर करण्याच्या आणि त्यांना सुख पोहचविण्याच्या प्रयत्नात कधीही किंचित्मात्रही कमी येत नाही. तात्पर्य जसे आपल्या शरीराचा एखादा अवयव अस्पृश्य असूनही तो अप्रिय नसतो, तसेच शास्त्र मर्यादेनुसार एखादा प्राणी अस्पृश्य असला तरीही त्याविषयी प्रियता, हितैषिता याची कधीही कमी येत नाही.

सुखं वा यदि वा दुःखम्—आपल्या शरीराप्रमाणे दुसऱ्यांच्या सुख-दुःखात समान राहण्याचे तात्पर्य हे नाही की, दुसऱ्याच्या शरीराच्या एखाद्या अवयवात दुःख उत्पन्न झाले तर तसेच दुःख आपल्या शरीरातही उत्पन्न व्हावे. जर अशी समता घेतली गेली तर आपल्याला दुःखच अधिक होईल दुःख समाप्त होणारच नाही. कारण संसारात दुःखी प्राण्यांचीच संख्या जास्त आहे.

दुसरी गोष्ट, जसे विरक्त, त्यागी महात्मालोक आपल्या शरीराची आणि आपल्या शरीराच्या अवयवात होणाऱ्या दुःखाची उपेक्षा करतात तसेच दुसऱ्यांच्या शरीरांची आणि त्यांच्या शरीराच्या अवयवात होणाऱ्या दुःखाची उपेक्षा व्हावी अर्थात् जसे त्यांच्यावर स्वतःच्या शरीराच्या सुख-दुःखाचा परिणाम होत नाही तसेच दुसऱ्यांच्या सुख-दुःखाचाही आपल्यावर परिणाम न व्हावा—हेही उपर्युक्त पदांचे तात्पर्य नाही.

उपर्युक्त पदाचे तात्पर्य हे आहे की, जसे शरीराविषयी आसक्त असणाऱ्या अज्ञानी पुरुषाच्या शरीराला दुःख झाल्यास ते दुःख दूर करण्यात आणि सुख पोहचविण्यात त्याचा जसा प्रयत्न असतो, तत्परता असते, तसेच दुसऱ्यांचे दुःख दूर करण्यात आणि सुख पोहचविण्यात भक्ताचा स्वाभाविक प्रयत्न होत असतो, तत्परता असते.

जसे एखाद्या हाताला जखम झाली आहे आणि तो लोक समुदायात जात आहे तर त्या दुःखी हाताला धक्का लागू नये म्हणून दुसऱ्या हाताला समोर करून त्या दुःखी हाताची रक्षा करतो आणि त्याला धक्का न लागेल असा प्रयत्न करत असतो. परंतु त्याच्या मनात असा अभिमान कधी येत नाही की मी या हाताचे दुःख दूर करणारा आहे, याला सुख पोहचविणारा आहे, तो त्या हातावर असा उपकारही करीत नाही की, "हे हाता, मी तुझे दुःख दूर करण्यासाठी किती प्रयत्न केला." दुःख नाहीसे झाल्यानंतर आपण काही विशेष काम केले असेही अनुभवित नाही. तसेच भक्ताकडून दुःखी प्राण्यांना सुख पोहचविण्याचा प्रयत्न स्वाभाविक होत असतो. त्यांच्या मनात असा अभिमान येत नाही की, मी प्राण्यांचे दुःख दूर करत आहे, त्यांना सुख पोहचवित आहे.

त्यांचे दुःख दूर करण्याचा प्रयत्न केल्यामुळे ते आपल्यात काही विशेषताही समजत नाहीत. त्यांचा स्वभावच दुसऱ्यांचे दुःख दूर करण्याचा, त्यांना सुख पोहचविण्याचा असतो.

भक्ताच्या शरीरात दुःख उत्पन्न झाले तर तो त्याला सहन करू शकतो आणि त्याच्याकडून त्या दुःखाची उपेक्षाही होऊ शकते. परंतु दुसऱ्याच्या शरीरात दुःख झाले तर तो त्याला सहन करू शकत नाही. कारण की, ज्याची सर्वत्र भगवद्बुद्धी झाली आहे त्या भक्ताच्या अंतःकरणात दुःख सहन करण्याची शक्ती असते आणि दुसऱ्यांच्या अंतःकरणात दुःख सहन करण्याचे तसे सामर्थ्य नाही. म्हणून त्यांच्याद्वारा दुसऱ्यांच्या शरीरांचे दुःख दूर करण्यात विशेष तत्परता असते. जसे इंद्राने अपराधाशिवाय दधीची ऋषीचे मस्तक धडापासून दूर केले. नंतर अश्विनीकुमार यांनी त्यांना पुनः जिवंत केले. परंतु जेव्हा इंद्राला काम पडले तेव्हा दधीची ऋषींनी आपल्या शरीराचा त्याग करून त्यांना (वज्र बनविण्यासाठी) आपली हाडे दिली.

या ठिकाणी अशी शंका होऊ शकते की, आपल्या शरीराच्या दुःखाची उपेक्षा तर केली जाते आणि दुसऱ्याच्या दुःखाची उपेक्षा केली जात नाही, ही तर विषमता झाली. मग समता कुठे राहिली? याचे समाधान असे आहे की, वास्तविक ही विषमता समतेची जननी आहे, समतेला प्राप्त करून देणारी आहे. ही विषमता समतेच्याहीपेक्षा उच्च दर्जाचे तत्त्व आहे. साधक साधन अवस्थेत अशी विषमता करत असतो, तर सिद्ध अवस्थेतही त्याची अशीच स्वाभाविक प्रवृती होत असते. परंतु त्याच्या अंतःकरणात किंचित्मात्र-ही विषमता येत नाही.

स योगी परमो मतः—त्याच्या दृष्टीत परमात्म्याशिवाय काही राहिलेले नसते. तो नित्ययोग (परमात्म्याचा नित्य संबंध) आणि नित्य समतेत स्थित राहत असतो. कारण सर्वत्र भगवद्बुद्धी झाल्याने त्याचा परमात्म्याशी कधी वियोग होतच नाही आणि तो सर्व अवस्थेत तसेच परिस्थितीत एकरूपच राहत असतो. म्हणून तो मला परम योगी मान्य आहे.

परिशिष्ट भाव—जसे सामान्य मनुष्य शरीरात आपल्याला पाहतो. शरीराच्या कोणत्याही अंगाला पीडा होऊ नये अशी इच्छा ठेवून, कोणत्याही अंगाशी द्वेष न करता सर्व अंगांना समानरूपाने आपले मानतो, तसेच भक्त संपूर्ण प्राण्यांत आपल्या अंशी भगवंताला पाहतो आणि सर्वांचे दुःख दूर करण्याचा आणि सुख पोहचविण्याचा समानरूपाने स्वाभाविक प्रयत्न करतो. तो वस्तू, योग्यता आणि सामर्थ्य यांना आपले न मानता भगवंताचे मानतो. जसे गंगाजलाने गंगेचे पूजन केले जाते, दीपाने सूर्याचे पूजन केले जाते, तसेच भक्त भगवंताची वस्तू भगवंताच्या सेवेत अर्पित करतो—**'त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पये'**।

जसे शरीराच्या सर्व अंगाबरोबर यथायोग्य व्यवहार करूनही त्यात आत्मबुद्धी एकच राहते आणि त्या अंगांची पीडा दूर करण्याचा तसेच त्यांना सुख पोहचविण्याचा प्रयत्नही सारखाच राहतो. तसेच 'जसा देव तशी पूजा' यानुसार ब्राह्मण आणि चांडाळ, साधू आणि कसाई, गाय आणि कुत्रा इत्यादी सर्वांशी शास्त्रमर्यादेनुसार यथायोग्य व्यवहार करूनही भक्ताच्या भगवद्बुद्धीत तसेच त्यांचे दुःख दूर करण्याच्या आणि त्यांना सुख पोहचविण्याच्या प्रयत्नात कोणताही फरक राहत नाही.

जसे भक्त संपूर्ण प्राण्यांच्या आत्म्याशी भगवंताचे ऐक्य मानतो (याच अध्यायाचा एकतीसावा श्लोक), तसेच तो सर्व शरीरांनाही आपल्या शरीराशी ऐक्य मानतो. म्हणून तो दुसऱ्याच्या दुःखाने दुःखी आणि सुखाने सुखी होतो—**'पर दुख दुख सुख सुख देखे पर'** (मानस उत्तर० ३८। १). तो स्वतःच्या शरीराच्या सुख-दुःखाप्रमाणे सर्वांचे सुख-दुःख आपलेच सुख-दुःख समजतो. दुसऱ्याच्या दुःखाने दुःखी होण्याचे तात्पर्य स्वतः दुःखी होणे नव्हे, तर दुसऱ्याचे दुःख दूर करण्याचा प्रयत्न करणे हे आहे. त्याचप्रमाणे स्वतः सुखी होण्यासाठी दुसऱ्याचे दुःख दूर करायचे नाही, तर करुणा करून दुसऱ्याला सुखी करण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. तात्पर्य हे आहे की, स्वतः सुखाचा भोग घ्यायचा नाही, तर 'दुसऱ्याचे दुःख नाहीसे झाले, तो सुखी झाला'—हे ऐकून प्रसन्न व्हावे.

नेत्र आणि पाय यांचा फरक असा आहे की, नेत्राने पाहतो आणि पायाने चालतो. नेत्र ज्ञानेंद्रिय आहेत आणि पाय कर्मेंद्रिय आहेत. एवढा फरक असूनही अभिन्नता एवढी आहे की, काटा पायात टोचतो, नेत्रांत आश्रू येतात आणि माती (धूळ) नेत्रात जाते त्यावेळी पाय लटपटतात! तात्पर्य हे आहे की, आपण शरीराला संसारापासून आणि संसाराला शरीरापासून वेगळे करू शकत नाही, म्हणून जसे आपण शरीराची काळजी घेतो तसेच संसाराचीही काळजी करावी आणि जर आपण संसाराविषयी बेपरवा राहत असू तर तसेच शरीराविषयीही बेपरवा राहवे. दोन्ही गोष्टींपैकी कोणतीही एक मानाल तर त्यातच ईमानदारी आहे!

संबंध—ज्या समतेची प्राप्ती सांख्ययोग आणि कर्मयोग यांच्याद्वारा होते त्याच समतेची प्राप्ती ध्यानयोगद्वाराही होते—ही गोष्ट भगवंतांनी दहाव्यापासून एकोणीसाव्या श्लोकांपर्यंत सांगितली. आता अर्जुन ध्यानयोगाने प्राप्त होणाऱ्या समतेच्या अनुषंगाने पुढील दोन श्लोकांत आपली मान्यता प्रगट करीत आहेत.

अर्जुन उवाच

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम्॥ ३३॥

अर्जुन म्हणाले—

मधुसूदन	= हे मधुसूदन!	**योगः**	= योग	**एतस्य**	= या योगाची
त्वया	= आपण	**प्रोक्तः**	= सांगितला आहे,	**स्थिराम्**	= स्थिर
साम्येन	= समतापूर्वक	**चञ्चलत्वात्**	= (मनाच्या) (चंचलतेमुळे)	**स्थितिम्**	= स्थिती
यः	= जो			**पश्यामि**	= पाहत
अयम्	= हा	**अहम्**	= मी	**न**	= नाही.

व्याख्या— [मनुष्याच्या कल्याणासाठी भगवंतांनी गीतेत विशेष गोष्ट सांगितली की, सांसारिक पदार्थांच्या प्राप्ती-अप्राप्तीच्या अनुषंगाने चित्तात समता असली पाहिजे. या समतेने मनुष्याचे कल्याण होत असते. अर्जुन पापाला भीत होते, तर त्यांच्यासाठी भगवंतांनी म्हटले की, जय-पराजय, लाभ-हानी आणि सुख-दुःखाला समान समजून तू युद्ध कर मग तुला पाप लागणार नाही (२।३८). जसे जगात पुष्कळशी पाप कर्मे होत असतात. परंतु ते पाप आपल्याला लागत नाही, कारण त्या पापांत आपली विषमबुद्धी नसते तर समबुद्धी असते. तसेच समबुद्धीपूर्वक सांसारिक काम केल्याने कर्मापासून बंधन होत नाही. याच भावनेने भगवंतांनी या अध्यायाच्या आरंभी म्हटले आहे की, जो कर्मफलाचा आश्रय न घेता कर्तव्यकर्म करत असतो तोच संन्यासी आणि योगी आहे. याच कर्मफल त्यागाची सिद्धी भगवंतांनी ''समता'' म्हणून सांगितली (६।९) या समतेच्या प्राप्तीसाठी भगवंतांनी दहाव्या श्लोकापासून बत्तीसाव्यापर्यंत ध्यानयोगाचे वर्णन केले. याच ध्यानयोगाच्या वर्णनाचे लक्ष्य करून अर्जुन येथे आपली मान्यता प्रगट करत आहेत.]

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन—या ठिकाणी अर्जुनाने जी आपली मान्यता दाखविली आहे ती पूर्व श्लोकाला धरून नाही तर ध्यानाच्या साधनेच्या अनुषंगाने आहे. कारण बत्तीसावा श्लोक ध्यानयोगाने सिद्ध झालेल्या पुरुषाचा आहे आणि सिद्ध पुरुषाची समता स्वाभाविक असते. म्हणून येथे ''**यः**'' पदाने या प्रकरणाच्या पूर्वी सांगितलेल्या योगा-(समते) चा संकेत आहे आणि ''**अयम्**'' पदाने दहाव्यापासून अठ्ठावीसाव्या श्लोकांपर्यंत वर्णन केलेल्या ध्यानयोगाच्या साधनेचा संकेत आहे.

एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम्—या पदांनी अर्जुनाचा हा आशय दिसतो की, कर्मयोगाने तर समतेची प्राप्ती सुगम आहे, परंतु येथे ज्या ध्यानयोगाने समतेची प्राप्ती दाखविली आहे, मनाच्या चंचलतेमुळे या ध्यानात स्थिर स्थिती राहणे मला अवघड दिसत आहे. तात्पर्य जोपर्यंत मनाच्या चंचलतेचा नाश होणार नाही तोपर्यंत ध्यानयोग सिद्ध होणार नाही आणि ध्यानयोग सिद्ध झाल्याशिवाय समतेची प्राप्ती होणार नाही.

संबंध—*ज्या चंचलतेमुळे अर्जुन आपल्या मनाच्या स्थिर स्थितीकडे पाहत नव्हते, त्या चंचलतेचे वर्णन पुढील श्लोकात उदाहरणाने स्पष्ट करीत आहेत.*

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥ ३४॥

हि	= कारण	**दृढम्**	= दृढ (जिद्दी)		स्थित असलेल्या)
कृष्ण	= हे कृष्ण!	**बलवत्**	= (आणि) बलवान् आहे.	**वायोः इव**	= वायू-प्रमाणे
मनः	= मन				
चञ्चल	= (अत्यंत) चंचल,	**तस्य**	= त्याला	**सुदुष्करम्**	= अत्यंत कठीण
		निग्रहम्	= रोखणे		
प्रमाथि	= दुस्तर,	**अहम्**	= मी (आकाशात	**मन्ये**	= मानतो.

व्याख्या— **चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्**—या ठिकाणी भगवंतांना ''कृष्ण'' संबोधन देऊन अर्जुन जणू हे म्हणत आहेत की, हे नाथ, आपणच कृपा करून या मनाला ओढून आपल्यात लावून घ्या. तरच हे मन आपल्या ठिकाणी लागू शकते. माझ्याने तर याला वश करणे हे फार कठीण काम दिसत आहे, कारण हे मन फारच चंचल आहे. चंचलतेबरोबर हे ''प्रमाथि'' सुद्धा आहे अर्थात् हे साधकाला आपल्या स्थितीपासून विचलित करत असते. हे फार जिद्दी आणि बलवानही आहे.

भगवंतांनी कामना राहण्याची पाच स्थाने दाखविली आहेत. इंद्रिये, मन, बुद्धी, विषय आणि स्वयं (३। ४०, ३। ३४, २। ५९) वास्तविक काम स्व मध्ये अर्थात् चिज्जड-ग्रंथीत राहत असतो आणि इंद्रिये, मन, बुद्धी तसेच विषयांमध्ये याची प्रतीती होत असते. काम जोपर्यंत स्वमधून निवृत्त होत नाही, तोपर्यंत हा काम वेळोवेळी इंद्रिये इत्यादीत प्रतीत होत राहतो. परंतु जेव्हा हा स्व-मधून निवृत्त होतो, तेव्हा इंद्रिये इत्यादीतही राहत नाही. यावरुन हे सिद्ध होते की, जोपर्यंत स्व मध्ये काम राहतो तोपर्यंत मन साधकाला व्यथित करत राहते. म्हणून येथे मनाला 'प्रमाथि' म्हटले गेले आहे. तसेच काम स्वमध्ये राहत असल्याने इंद्रिये साधकाच्या मनाला व्यथित करत असतात म्हणून दुसऱ्या अध्यायाच्या साठाव्या श्लोकात इंद्रियांनाही प्रमाथि म्हटले गेले आहे—''**इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः**'' तात्पर्य जेव्हा कामना मन आणि इंद्रियांत उत्पन्न होते तेव्हा साधकाला फार व्यथित करत असते ज्यामुळे साधक आपल्या स्थितीवर स्थिर राहत नाही.

हा काम स्वमध्ये राहत असल्याने, मनाची पदार्थांविषयी फार ओढ राहते. यामुळे मन कसेही करून त्यांच्याकडे धाव घेण्याचे सोडत नाही, हट्ट करते, म्हणून मनाला दृढ म्हटले आहे. मनाची ही दृढता फार बलवान असते. म्हणून मनाला ''बलवत्'' म्हटले आहे, तात्पर्य मन फार बलवान आहे जे साधकाला जबरीने विषयाकडे घेऊन जाते. शास्त्रांनी तर असेही म्हटले आहे की, मनच मनुष्याच्या मोक्ष आणि बंधनाला कारण आहे ''**मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः**'' परंतु मनाची ही प्रमथनशीलता, बलवत्ता आणि दृढता तोपर्यंत राहते, जोपर्यंत साधक आपल्यातून कामाला संपूर्णपणे नष्ट करत नाही. जेव्हा साधक स्वतः कामरहित होतो, तेव्हा पदार्थांचा, विषयांचा कितीही संसर्ग झाला तरी साधकावर त्याचा काहीही परिणाम होत नाही. मग मनाची प्रमथनशीलता इत्यादी नष्ट होतात.

मनाची चंचलता तोपर्यंतच बाधक होते, जोपर्यंत स्वयंमध्ये थोडातरी कामाचा अंश कायम राहतो. कामाचा अंश सर्वथा निवृत्त झाल्यावर मनाची चंचलता किंचित्मात्र बाधक होत नाही. शास्त्रकारांनी म्हटले आहे.

देहाभिमाने गलिते विज्ञाते परमात्मनि।
यत्र यत्र मनो याति तत्र तत्र परामृतम्॥
(सरस्वती रहस्योपनिषद् ३१)

अर्थात् देहाभिमान (जडाशी मीपणा) सर्वथा नष्ट झाल्यावर जेव्हा परमात्मतत्त्वाचा बोध होतो तेव्हा जेथे जेथे मन जाते तेथे तेथे परमात्मतत्त्वाचा अनुभव येतो अर्थात् त्याची अखंड (सहज समाधी) समाधी राहत असते.

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्—या चंचल, प्रमाथी, दृढ आणि बलवान् मनाचा निग्रह करणे फार कठीण आहे. जसे आकाशात विचरण करत असलेल्या वायूला कोणीही आपल्या मुठीत पकडू शकत नाही. तसेच या मनाला कोणीही आवरू शकत नाही. म्हणून याचा निग्रह करणे हे मी अत्यंत कठीण काम समजतो.

परिशिष्ट भाव—भगवंताने एकोणतीसाव्या श्लोकात स्वरूपाचे ध्यान करणाऱ्या साधकाचा अनुभव सांगितला आणि तीसाव्यापासून बत्तीसाव्या श्लोकांत सगुण-साकार भगवंताचे ध्यान करणाऱ्या साधकाचा अनुभव सांगितला. या श्लोकांत भगवंताचा आशय असा होता की, सर्वांत आत्मदर्शन अथवा सर्वांत भगवद्दर्शन करणे हेच ध्यानयोगाचे अंतिम फल आहे. ज्ञानाचा संस्कार असलेला ध्यानयोगी सर्वांत आत्म्याला आणि भक्तीचे संस्कार असलेला ध्यानयोगी सर्वांत भगवंताला पाहतो. सर्वांत आत्मा पाहणे 'आत्मज्ञान' आहे आणि सर्वांत भगवंताला पाहणे 'परमात्मज्ञान' आहे. आत्मज्ञानात विवेकाची आणि परमात्मज्ञानात श्रद्धा-विश्वासाची प्रधानता आहे, मनाच्या स्थिरतेची प्रधानता नाही. परंतु अर्जुनाच्या अंतःकरणात दहाव्यापासून अठ्ठावीसाव्या श्लोकापर्यंत सांगितल्या गेलेल्या ध्यानयोगाचा संस्कार बिंबला होता. म्हणून त्यांनी आत्मज्ञान आणि परमात्मज्ञान न होण्यात मनाच्या चंचलतेला कारण मानले. त्यांची दृष्टी ध्यानयोगाचा अंतः-करणातील ज्ञान अथवा भक्ती यांच्या संस्काराकडे गेली नाही, तर मनाच्या चंचलतेकडे गेली. म्हणून त्यांनी मनाच्या चंचलतेला बाधक मानले.

संबंध—*आता पुढील श्लोकात भगवान् अर्जुनाच्या मान्यतेला अनुमोदन देऊन मनाच्या निग्रहाचे उपाय सांगतात.*

श्रीभगवानुवाच

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥ ३५॥

श्रीभगवान् म्हणाले—

महाबाहो = हे महाबाहो! **मनः** = हे मन **चलम्** = फार चंचल आहे (आणि) **दुर्निग्रहम्** = याचा निग्रह करणेही फार कठीण आहे— **असंशयम्** = हे तुझे म्हणणे अगदी योग्य आहे. **तु** = परंतु **कौन्तेय** = हे कुन्तीनंदन! **अभ्यासेन** = अभ्यास **च** = आणि **वैराग्येण** = वैराग्याद्वारा **गृह्यते** = (याचा) निग्रह केला जातो.

व्याख्या— **असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्**— येथे "**महाबाहो**" संबोधनाचे तात्पर्य शूरवीरता दाखविण्यात आहे, अर्थात् अभ्यास करताना कधी उबगून जाऊ नये. आपल्या ठिकाणी धैर्यपूर्वक तशीच शूरवीरता ठेवली पाहिजे.

अर्जुनाने पूर्वी चंचलतेमुळे मनाचे निग्रह करणे कठीण म्हटले. त्याच गोष्टीविषयी भगवान् म्हणतात की, तू जे म्हणत आहेस, ती गोष्ट एकदम खरी आहे, निःसंदिग्ध आहे, कारण हे मन फार चंचल आहे आणि याचा निग्रह करणेही अत्यंत कठीण आहे.

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते— अर्जुनाची माता कुन्ती ही अत्यंत विवेकी आणि भोगापासून विरक्त राहणारी होती. कुन्तीने भगवंताला विपत्तीचे वरदान मागितले होते.* अशा प्रकारचे वरदान मागणारे इतिहासात फार कमी आहेत. म्हणून येथे "**कौन्तेय**" संबोधन देऊन भगवान् अर्जुनाला कुन्ती मातेची आठवण करून देतात की, जशी तुझी माता कुन्ती फार विरक्त आहे तसेच तूही संसारापासून विरक्त होऊन, परमात्म्याकडे प्रवृत्त हो, अर्थात् मनाला संसारापासून हटवून परमात्म्याकडे लाव.

मनाला वारंवार ध्येयाकडे लावण्याचे नाव "अभ्यास" आहे. या अभ्यासाची सिद्धी वेळ खर्ची घातल्याने होत असते. समय देखील निरंतर लावला जावा, दररोज लावला जावा. कधी अभ्यास केला, कधी नाही केला असे होता कामा नये. तात्पर्य, अभ्यास निरंतर झाला पाहिजे. आपल्या ध्येयाविषयी महत्त्व आणि आदरबुद्धी असली पाहिजे. अशा प्रकारे अभ्यास केल्याने अभ्यास दृढ होत असतो. अभ्यासाचे दोन भेद आहेत (१) आपले जे लक्ष्य, ध्येय आहे त्याकडे मनोवृत्तीला लावावे आणि दुसरी वृत्ती उत्पन्न झाली, तर अर्थात् दुसरे कोणतेही चिंतन होऊ लागले, तर त्याची उपेक्षा करावी, त्यापासून उदासीन व्हावे.

(२) जेथे जेथे मन जाईल तेथे तेथेच आपल्या लक्ष्याला, इष्टाला पहावे.

उपर्युक्त दोन साधनांच्या शिवाय मन लावण्याचे पुष्कळ उपाय आहेत. जसे (१) जेव्हा साधक ध्यान करण्यासाठी बसतो. तेव्हा सर्वात प्रथम दोन चार श्वास बाहेर फेकून अशी भावना करावी की, मी मनातून संसाराला पूर्णपणे काढून टाकले आहे,आता माझे मन संसाराचे चिंतन करणार नाही, भगवंताचेच चिंतन करील आणि चिंतनात जे काही येईल ते भगवंताचेच स्वरूप असेल. भगवंताशिवाय माझ्या मनात दुसरी गोष्ट येऊच शकत नाही. म्हणून भगवंताचे स्वरूप तेच आहे जे मनामध्ये येते आणि मनात जे येईल ते भगवंताचेच स्वरूप असेल हा "**वासुदेवः सर्वम्**" चा सिद्धांत आहे. असे झाल्यावर मन भगवंतातच लागेल नाही तर दुसरे कुठे लागणार?

(२) भगवंताच्या नामाचा जप करावा, परंतु जपात दोन गोष्टींचे स्मरण ठेवावे. एक तर नामाच्या उच्चारणामध्ये समय रिकामा जाऊ देऊ नये. अर्थात् रा...म, रा...म अशा प्रकारे नामाचे उच्चारण जरी हळूहळू केले तरी चालेल, परंतु मध्यंतरी वेळ रिकामा जाऊ देऊ नये आणि दुसरे नामाला ऐकल्या शिवाय राहू नये अर्थात् जपाबरोबर त्या उच्चारणालाही ऐकावे.

(३) ज्या नामाचे उच्चारण केले जाईल, मनाने त्याच्यावर देखरेख ठेवावी अर्थात् त्या नामाला बोटाने अथवा

* विपदः सन्तु नः शश्वत्तत्र तत्र जगद्गुरो। भवतो दर्शनं यत्स्यादपुनर्भवदर्शनम्॥ (श्रीमद्भा० १।८।२५)
"हे जगद्गुरो, माझ्या जीवनात पावलो-पावली संकटे येत राहोत त्यामुळे मला पुन: संसाराची प्राप्ती न करविणारे आपले दुर्लभ दर्शन मिळत राहील".

माळेने न मोजता मनानेच नामाचे उच्चारण करावे आणि मनानेच नामाची गणती करावी.

(४) एका नामाचे तर वाणीने उच्चारण करावे आणि दुसऱ्या नामाचा मनाने जप करावा. जसे वाणीने तर राम, राम, राम उच्चारण करावे आणि मनाने कृष्ण, कृष्ण कृष्ण याचा जप करावा.

(५) जसे राग-रागिणीत कीर्तन करून नामाचे उचारण केले जाते, तसेच राग-रागिणीत मनाने कीर्तन करावे.

(६) पायापासून ते मुकुटापर्यंत आणि मुकुटापासून पायापर्यंत भगवंताच्या स्वरूपाचे चिंतन करावे.

(७) भगवान् माझ्या समोर उभे आहेत, असे समजून भगवंताच्या स्वरूपाचे चिंतन करावे भगवंताच्या उजव्या पायाच्या पाच बोटांवर मनानेच पाच नावे लिहावीत. बोटाच्या वरचा जो भाग आहे त्यावर लांबीत तीन नावे लिहावी. पायाच्या पिंडरीचा जो आरंभ आहे, त्या पिंडरीच्या संधीवर दोन नावाचे कडे बनवावे. नंतर पिंडरीवर लांबीत तीन नावे लिहावी. गुढघ्याच्या खाली आणि वर एक एक नावाचे गोल कडे बनवावे अर्थात् गोलाकार नाव लिहावे. जांघेत लांबीत तीन नावे लिहावी. अर्ध्या (उजवी कडील) कमरेत दोन नावाचा कमर पट्टा बनवावा. तीन नावे छातीवर लिहावी. दोन नावे खांद्यावर लिहावी आणि तीन नावे बाजूवर (बाहूच्या वरच्या भागावर) लिहावी. कोपऱ्याच्या वर आणि खाली दोन दोन नावाचे कडे बनवावे. मग तीन नाव (कोपऱ्याच्या खाली) पंजाच्या वरच्या भागावर लिहावी. पंजाला दोन नावाचे कडे बनवावे तसेच पाच बोटावर पाच नावे लिहावी. गळ्यात चार नावाचा अर्धाहार आणि कानात दोन नावाचे कुंडल बनवावे. मुगुटाच्या उजव्या अर्ध्या भागावर सहा नावे लिहावी, अर्थात् खालच्या भागावर दोन नावाचे कडे, मध्यभागावर, दोन नावाचे कडे आणि वरच्या भागावर दोन नावाचे कडे बनवावे

तात्पर्य हे झाले की, भगवंताच्या उजव्या अंगात पाया-पासून मुगुटापर्यंत चौपन्न नाव अथवा मंत्र आले पाहिजेत आणि डाव्या अंगात मुगुटापासून पायापर्यंत चौपन्न नाव अथवा मंत्र आले पाहिजेत. यामुळे भगवंताची एक प्रदक्षिणा होते. भगवंताच्या संपूर्ण अंगाचे चिंतन होते आणि एकशे आठ नावाची एक माळही होते. दररोज कमीत कमी अशी एक माळ केली पाहिजे. यापेक्षा अधिक करण्याची इच्छा असल्यास अधिक करू शकता.

अशा प्रकारे अभ्यास करण्याची अनेक रूपे, अनेक प्रकार आहेत. अशा प्रकारचे मार्ग साधक स्वत: विचार करून काढू शकतो.

अभ्यासाच्या मदतीसाठी "वैराग्य" याची आवश्यकता असते. कारण संसाराच्या भोगांची आसक्ती जितकी कमी होईल, तितके मन परमात्म्यात लागेल. संसाराची आसक्ती संपूर्णपणे नष्ट झाल्यावर मनात संसाराचे आसक्तिपूर्वक चिंतन होणार नाही. म्हणून जुन्या संस्कारामुळे कधी कोणते स्फुरण झाले तर त्याची उपेक्षा करावी अर्थात् त्याच्याविषयी आसक्तीही ठेवू नये आणि द्वेषही करू नये. मग ती स्फुरणा आपोआप नाहीशी होईल. अशा रीतीने अभ्यास आणि वैराग्य यांनी मनाचा निग्रह होत असतो, मन वश होत असते.

वैराग्य उत्पन्न होण्याचे कित्येक उपाय आहेत जसे

(१) संसार क्षणाक्षणाला बदलत असतो आणि स्वरूप केव्हाही, कोणत्याही क्षणी बदलत नसते. म्हणून संसार आपल्याबरोबर राहत नसतो आणि आपण संसाराबरोबर राहत नसतो. जसे बाल्यावस्था युवावस्था आपल्याबरोबर राहिली नाही, परिस्थिती आपल्याबरोबर राहिली नाही, इत्यादी.

असा विचार केल्यावर संसारापासून वैराग्य उत्पन्न होत असते.

(२) आपले म्हणविले जाणारे जितके काही कुटुंबीय, संबंधी असतात, ते आपल्यापासून अनुकूलतेची इच्छा ठेवतात, तेव्हा आपल्या, शक्ती, सामर्थ्य, योग्यता, समजदारी इत्यादीनुसार त्यांची न्याययुक्त इच्छा पूर्ण करावी आणि परिश्रम करून त्यांची सेवा करावी, परंतु त्यांच्याकडून आपल्या अनुकूलतेची तसेच काही घेण्याच्या इच्छेचा संपूर्णपणे त्याग करावा. अशा प्रकारे आपल्या सामर्थ्यानुसार वस्तू दिल्याने आणि परिश्रम करून सेवा केल्याने मागील आसक्ती नष्ट होते आणि त्यांच्याकडून कशाचीही इच्छा न ठेवल्याने नवीन आसक्ती उत्पन्न होत नाही. यामुळे स्वाभाविकपणे संसारापासून वैराग्य उत्पन्न होते.

(३) जितके काही दोष, पाप, दु:ख निर्माण होतात ते सर्व संसाराच्या आसक्तीनेच उत्पन्न होतात आणि जितकी सुख, शांती मिळत असते ती सर्व आसक्तिरहित झाल्यानेच मिळत असते. असा विचार केल्याने वैराग्य निर्माण होतेच.

संबंध— *पूर्व श्लोकात अभ्यास आणि वैराग्यद्वारा मनाच्या निग्रहाची गोष्ट सांगून आता पुढील श्लोकात भगवान् ध्यान-योगाच्या प्राप्तीसाठी अन्वय-व्यतिरेकाने आपले मत सांगतात.*

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ३६ ॥

असंयतात्मना = ज्याचे मन पूर्णपणे वश झाले नाही, त्याच्याद्वारा
योगः = योग
दुष्प्रापः = प्राप्त होणे कठीण आहे.
तु = परंतु
उपायतः = उपायपूर्वक
यतता = प्रयत्न करणाऱ्या (तसेच)
वश्यात्मना = मन वश झालेल्या साधकाला
अवाप्तुम् = (योग) प्राप्त
शक्यः = होऊ शकतो,
इति = असे
मे = माझे
मतिः = मत आहे.

व्याख्या— **असंयतात्मना योगो दुष्प्रापः**—माझ्या मताने तर ज्याचे मन वश झालेले नाही, त्याच्याकडून योगाची सिद्धी होणे कठीण आहे. कारण योगाच्या सिद्धीत मनाचे वश नसणे जितके बाधक आहे, तितकी मनाची चंचलता बाधक नाही. जसे पतिव्रता स्त्री मनाला वश तर ठेवत असते, पण त्याला एकाग्र करत नाही. म्हणून ध्यानयोग्याने आपले मन वश केले पाहिजे. मन वश झाल्यावर त्या मनाला जेथे लावू इच्छिल, तेथे लावू शकतो, जेवढा वेळ लावू इच्छिल तेवढा वेळ लावू शकतो आणि जेथून हटवू इच्छिल तेथून हटवू शकतो.

बहुतेक साधकांची अशी प्रवृत्ती असते की, ते साधन तर श्रद्धापूर्वक करतात. परंतु त्यांच्या प्रयत्नात शिथिलता असते. ज्यामुळे साधकात संयम राहत नाही अर्थात् मन इंद्रिये अंतःकरणाचा पूर्णपणे संयम राहत नाही. म्हणून योगाच्या प्राप्तीत काठिण्य निर्माण होते; अर्थात् परमात्मा सदा सर्वदा विद्यमान राहत असूनही लवकर प्राप्त होत नाहीत.

भगवंताकडे वाटचाल करणाऱ्या, वैष्णव संस्कार असणाऱ्या, साधकांची मांस इत्यादीमध्ये जशी अरुची असते, तशी अरुची साधकाची विषयभोगात नसते. अर्थात् विषयभोग तेवढे निषिद्ध आणि पतन करणारे वाटत नाहीत. कारण विषयभोगाचा अधिक अभ्यास झाल्याने, त्यांच्या विषयी मांस इत्यादीप्रमाणे घृणा उत्पन्न होत नाही. मांस इत्यादी वस्तू सर्वथा निषिद्ध असून त्यांच्या सेवन करण्याने पतन तर होतच असते पण त्यापेक्षाही जास्त पतन आसक्तीयुक्त विषयभोग भोगल्याने होत असते. कारण मांस इत्यादीमध्ये तर "ही निषिद्ध वस्तू आहे" अशी भावना असते परंतु भोगांना भोगण्यात "हे निषिद्ध आहे" अशी भावना राहत नाही. म्हणून भोगाचे संस्कार अंतःकरणात घर करून बसलेले असतात. ते फार भयंकर असतात. तात्पर्य मांस इत्यादी खाण्याने जे पाप लागते ते शिक्षा भोगून समाप्त तरी होईल. ते पाप पुढे नवीन पापकर्मात प्रवृत्त करणार नाही. परंतु आसक्तिपूर्वक विषयभोगांचे सेवन करण्याने जे संस्कार निर्माण होतात, ते जन्म-जन्मांतरापर्यंत विषयभोगांत आणि त्याविषयी रुची उत्पन्न करून पाप कर्मात प्रवृत्त करत राहतील.

तात्पर्य साधकाच्या अंतःकरणात विषयभोगाची रुची असल्यामुळेच तो संयतात्मा होऊ शकत नाही, मन, इंद्रियांना आपल्या वशमध्ये करू शकत नाही. म्हणून त्याला योगाची प्राप्ती अर्थात् ध्यानयोगाची सिद्धी होणे अवघड जाते.

वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः—परंतु जो तत्परतेने साधनेत लागलेला आहे, अर्थात् जो ध्यान-योगाच्या सिद्धीसाठी ध्यानयोगाच्या उपयोगी आहार-विहार, झोपणे-जागणे, इत्यादी उपायांचे अर्थात् नियमांचे नियमितपणे आणि दृढतेने पालन करत असतो आणि ज्याचे मन संपूर्णपणे वश झालेले आहे. अशा वश्यात्मा साधकाद्वारा योग प्राप्त केला जाऊ शकतो; अर्थात् त्याला ध्यानयोगाची सिद्धी मिळू शकते असे माझे मत आहे. "**इति मे मतिः**"

वश्यात्मा होण्याचा उपाय सर्वात प्रथम आपण आपल्याला असे समजावे की, "मी भोगी नाही", "मी जिज्ञासू आहे, तर केवळ तत्त्वाला जाणणेच माझे काम आहे, मी भगवंताचा आहे तर केवळ भगवंताला अर्पित होणेच माझे काम आहे, मी सेवक आहे तर केवळ सेवा करणेच माझे काम आहे. कोणापासूनही काहीही मागावयाचे नाही हे माझे काम आहे. कोणाकडून काही मागणे हे माझे काम नाही," अशा प्रकारे आपल्या अहंतेचे परिवर्तन केले तर मन फार लवकर वश होत असते.

जेव्हा मन शुद्ध होते तेव्हा ते आपोआप वश होत असते. मनात उत्पत्ति-विनाशशील वस्तूंची आसक्ती असणे हीच मनाची अशुद्धी आहे. जेव्हा साधकाचा एक परमात्म-प्राप्तीचाच दृढ उद्देश होतो, तेव्हा उत्पत्ति-विनाशशील वस्तूंची

आसक्ती समाप्त होते आणि मन शुद्ध होते.

व्यवहार करताना साधकाने सावध रहावे की, केव्हाही आणि कधीही आपल्याकडून कोणाचीही पायमल्ली होऊ नये. कारण दुसऱ्याचा हक्क आपण घेतल्याने मन अशुद्ध होते. कुठे नोकरी, मजूरी केली तर जितका मोबदला मिळतो त्यापेक्षा काम अधिक करावे. व्यापार केला तर वस्तूचे वजन, माप अथवा गणती इतरापेक्षा जास्त दिले तर चालेल, परंतु कमी कधी देऊ नये. मजूरी दिली तर त्याच्या कामापेक्षा थोडा जास्त मोबदला दिला जावा. अशा प्रकारे व्यवहार केल्यास मन शुद्ध होत असते.

मार्मिक गोष्ट

ध्यानयोगात अर्जुनाने मनाच्या चंचलतेला बाधक मानले आणि त्याला रोखणे वायूला रोखण्याप्रमाणे अशक्य म्हटले. यावर भगवंतांनी मनाच्या निग्रहासाठी अभ्यास आणि वैराग्य हे दोन उपाय सांगितले. या दोन्हीपैकी ध्यान-योगासाठी अभ्यास ''मुख्य'' आहे (६।२६). ''वैराग्य'' ज्ञानयोमासाठी विशेष उपयोगी असते. जरी वैराग्य ध्यान-योगातही सहायक आहे, तरीपण ध्यानयोगात आसक्ती असतानाही मनाला रोखले जाऊ शकते. जर असे म्हटले की, आसक्ती असताना मन रोखले जाऊ शकत नाही तर एक आपत्ती येत असते. पातञ्जलयोगदर्शनानुसार चित्तवृत्तीचा निरोध अभ्यासानेच होऊ शकतो. जर त्यात वैराग्यच कारण असेल तर सिद्धींच्या प्राप्ती कशा होतील? (ज्याचे वर्णन पातञ्जलयोगदर्शनाच्या विभूतिपादात आले आहे). तात्पर्य जर अंत:करणात आसक्ती असताना चित्त एकाग्र आणि निरुद्ध होते, तर आसक्तीच्या कारणानेच सिद्धी प्रगट होतात. कारण संयम (धारणा, ध्यान आणि समाधी) कोणत्या ना कोणत्या सिद्धीसाठी केला जातो आणि जेथे सिद्धीचा उद्देश आहे तेथे आसक्तीचा अभाव कसा होऊ शकतो? परंतु जेथे केवळ परमात्मतत्त्वाचा उद्देश असतो, तेथे ह्या धारणा, ध्यान आणि समाधी परमात्मतत्त्वाच्या प्राप्तीत सहायक होतात.

एकाग्रतेनतंर जेव्हा चित्ताची निरुद्ध अवस्था निर्माण होते, तेव्हा समाधी होत असते. समाधी कारण शरीरात होत असते आणि समाधीपासूनही व्युत्थान होत असते. जोपर्यंत समाधी आणि व्युत्थान ह्या दोन अवस्था आहेत, तोपर्यंत प्रकृतीशी संबंध असतो. प्रकृतीशी संपूर्णपणे संबंध-विच्छेद झाल्यावर तर सहजावस्था प्राप्त होते, जेथून व्युत्थान होतच नाही. म्हणून चित्ताच्या चंचलतेच्या रोखण्याच्या विषयात भगवान् जास्त बोलले नाहीत कारण चित्ताला निरुद्ध करणे, भगवंताचे ध्येय नाही अर्थात् भगवंतांनी ज्या ध्यानाचे वर्णन केले आहे, ते ध्यान साधन आहे, ध्येय नव्हे. भगवंताच्या मतात संसारात जी आसक्ती आहे, हीच खास बाधा आहे आणि हिलाच दूर करण्याचा भगवंताचा उद्देश आहे. ध्यान तर एक शक्ती आहे, एक भांडवल आहे, ज्याचा लौकिक आणि पारलौकिक सिद्धी इत्यादीत सम्यक् उपयोग केला जाऊ शकतो.

स्व केवळ परमात्मतत्त्वाची इच्छा करतो, तर त्याला मन एकग्र करण्याची इतकी आवश्यकता नाही जितकी आवश्यकता प्रकृतीचे कार्य मनाशी संबंध-विच्छेद करण्याची, मनापासून आपलेपणा हटविण्याची आहे. म्हणून जेव्हा समाधीपासूनही उपरती होत असते, तेव्हा सर्वातीत तत्त्वाची प्राप्ती होत असते. तात्पर्य, जोपर्यंत समाधी अवस्थेची प्राप्ती होत नाही, तोपर्यंत त्यात एक आकर्षण राहत असते. जेव्हा ती अवस्था प्राप्त होत असते तेव्हा त्यात आकर्षण न राहता, खऱ्या जिज्ञासूला त्यापासून उपरती होत असते. उपरती होण्याने अर्थात् संपूर्ण अवस्थापासून संबंध-विच्छेद झाल्याने, अवस्थातीत चिन्मय तत्त्वाची अनुभूती आपोआप होत असते. हीच योगाची सिद्धी आहे. चिन्मय तत्त्वाशी स्व चा नित्ययोग अर्थात् नित्य-संबंध आहे.

परिशिष्ट भाव—वास्तविक ध्यानयोगाच्या सिद्धीसाठी मनाचा निग्रह करणे तितके आवश्यक नाही जितके त्याला वश करणे अर्थात् शुद्ध करणे आवश्यक आहे. शुद्ध करण्याचे तात्पर्य आहे—मनात विषयांची आसक्ती न राहणे. ज्याने आपले मन शुद्ध केले आहे, त्याचा ध्यानयोग प्रयत्न केल्यास सिद्ध होतो.

भगवंताने एकतीसाव्या श्लोकात '**सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थित:**' पदांने जी गोष्ट सांगितली होती, त्यात मुख्य बाधा आहे—भगवद्‌बुद्धी न होणे आणि बत्तीसाव्या श्लोकात '**आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन**' पदांने जी गोष्ट सांगितली होती त्यात मुख्य बाता—राग-द्वेष होणे. परंतु अर्जुनाने अज्ञानवश होऊन मनाच्या चंचलतेला बाधक समजले. वास्तविक मनाची चंचलता बाधक नाही, तर सर्वांत भगवद्‌बुद्धी न होणे आणि राग-द्वेष होणे बाधक आहे. जोपर्यंत राग-द्वेष राहतात, तोपर्यंत सर्वांत भगवद्‌बुद्धी होत नाही आणि जोपर्यंत सर्वांत भगवद्‌बुद्धी होत नाही अर्थात् भगवंताशिवाय दुसऱ्या सत्तेची मान्यता राहते, तोपर्यंत मनाचा संपूर्णपणे निरोध होत नाही.

वृत्तीचा निरोध केल्यास वृत्तीची सत्ता येते, कारण वृत्तीची सत्ता स्वीकार केली आहे म्हणूनच तर निरोध केला जातो. स्वरूपात कोणती वृत्ती नाही. म्हणून वृत्तीचा निरोध केल्याने काही कालासाठी मनाचा निरोध होईल, मग व्युत्थान

होईल. जर दुसऱ्या सत्तेची मान्यताच राहणार नाही तरमग व्युत्थानाचा प्रश्नच निर्माण होत नाही. कारण दुसरी सत्ता नसेल तर मन नाहीच!

संबंध—*पूर्व श्लोकात भगवंतांनी म्हटले की, ज्याचे अंतःकरण पूर्णपणे वश झालेले नाही अर्थात् जो शिथिल प्रयत्न करणारा आहे, त्याला योगाची प्राप्ती होणे कठीण जात असते. यावर अर्जुन पुढील दोन श्लोकांत प्रश्न करतात.*

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति॥ ३७॥

अर्जुन म्हणाले—

कृष्ण = हे कृष्ण! **श्रद्धया, उपेतः** = ज्याची साधनेत श्रद्धा आहे **अयतिः** = परंतु ज्याचा प्रयत्न शिथिल आहे, (त्याचे अंतकाळी जर) **योगात्** = योगापासून **चलितमानसः** = मन विचलित झाले (तर) **योगसंसिद्धिम्** = (तो) योग सिद्धी **अप्राप्य** = प्राप्त न करता **काम्** = कोणत्या **गतिम्** = गतीला **गच्छति** = जातो?

व्याख्या— **अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः**— ज्याची साधनेत अर्थात् जप, ध्यान, सत्संग, स्वाध्याय इत्यादीत रुची असते, श्रद्धा असते आणि ते करतही असतो परंतु अंतःकरण आणि बहिःकरण वश न झाल्याने साधनेत शिथिलता असते, तत्परता नसते. असा साधक अंतसमयी संसारात आसक्ती असल्याने, विषयाचे चिंतन होत असल्याने आपल्या साधनेपासून विचलित झाला, आपल्या ध्येयावर स्थिर राहिला नाही तर मग त्याची कोणती गती होते?

अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति— विषयासक्तीमुळे, असावधानीमुळे, अंतकाळी ज्याचे मन विचलित झाले आहे अर्थात् साधनेपासून दूर गेला आहे आणि याच कारणामुळे त्याला योगाची सिद्धी-परमात्म्याची प्राप्ती झाली नाही तर मग तो कोणत्या गतीला प्राप्त होतो?

तात्पर्य त्याने पाप करणे तर पूर्णपणे सोडून दिलेले असते, म्हणून तो नरकात जाऊ शकत नाही आणि स्वर्गाची कामना नसल्याने स्वर्गालाही जाऊ शकत नाही. तसेच श्रद्धेने साधनेत लागलेला असल्याने त्याचा पुनर्जन्मही होऊ शकत नाही. परंतु अंतसमयी परमात्म्याची स्मृती न राहिल्याने, दुसरे चिंतन झाल्याने त्याला परमात्म्याचीही प्राप्ती झाली नाही तर मग त्याची कोणती गती होईल? तो कोठे जाईल?

"**कृष्ण**" संबोधन देण्याचे तात्पर्य आपण संपूर्ण प्राण्यांना आकर्षण करणारे आहात आणि त्या प्राण्यांच्या गती अगतीला जाणणारे आहात, तसेच या गतींचे विधायक आहात. म्हणून मी आपणाला विचारत आहे की योगापासून विचलित झालेल्या साधकाला आपण कोणीकडे ओढून न्याल? त्याला आपण कोणती गती द्याल?

परिशिष्ट भाव—करणसापेक्ष साधनेत मनाची साथ घेऊन स्वरूपात स्थिती होते—'**यदा विनियतं चित्त मात्मन्येवावतिष्ठते**' (गीता ६। १८). म्हणून मनाशी संबंध राहिल्याने मन विचलित होऊन योगभ्रष्ट होण्याची संभावना राहते. करणाला आपले मानल्यानेच करणसापेक्ष साधन होते. ध्यानयोगी मनाला (करणाला) आपले मानून त्याला परमात्म्यात लावतो; मन लावल्यानेच तो योगभ्रष्ट होतो. म्हणून योगभ्रष्ट होण्यात करणसापेक्षता कारण आहे. ही करणसापेक्षता कर्मयोग, ज्ञानयोग आणि भक्तियोग— तिन्हीही साधनेत नाही.

ध्यानयोग्याचा पुनर्जन्म होतो—मन विचलित झाल्यामुळे अर्थात् आपल्या साधनेतून भ्रष्ट झाल्यामुळे, परंतु कर्मयोगी अथवा ज्ञानयोगी यांचा सांसारिक आसक्ती राहिल्यामुळे पुनर्जन्म होतो. भक्तियोगात भगवंताचा आश्रय घेतल्यामुळे भगवान् आपल्या भक्ताचे विशेष रक्षण करतात—'**योगक्षेमं वहाम्यहम्**' (गीता ९। २२), '**मच्चित्तः सर्व दुर्गाणि मत्प्रसादात्तरिष्यसि**' (गीता १८। ५८).

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि॥ ३८॥

महाबाहो	= हे महाबाहो!	**पथि**	= मार्गात	**कच्चित्**	= काय
अप्रतिष्ठः	= संसाराच्या आश्रयापासून रहित झालेला (आणि)	**विमूढः**	= मोहित अर्थात् विचलित झालेला	**छिन्नाभ्रम्**	= छिन्न-विच्छिन्न झालेल्या ढगा-
		उभयविभ्रष्टः	= (—अशाप्रकारे) दोन्हीही बाजूंनी भ्रष्ट झालेला साधक	**इव**	= प्रमाणे
ब्रह्मणः	= परमात्मप्राप्तीच्या			**न, नश्यति**	= नष्ट तर होत नाही ना?

व्याख्या— [अर्जुनाने पूर्व श्लोकात "**कां गतिं कृष्ण गच्छति**" म्हणून जी गोष्ट विचारली होती त्या गोष्टीचाच खुलासा या श्लोकात विचारत आहेत.]

अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि—तो सांसारिक प्रतिष्ठेपासून (स्थितीपासून) तर जाणून-बुजून रहित झालेला आहे अर्थात् त्याने संसाराच्या सुख-आराम, आदर-सत्कार, यश-प्रतिष्ठा इत्यादींच्या कामना सोडलेल्या आहेत, त्यांना प्राप्त करण्याचा त्याचा उद्देशच राहिलेला नाही. अशा प्रकारे संसाराचा आश्रय सोडून तो परमात्मप्राप्तीच्या मार्गावर आरूढ होतो. परंतु जिवंत असताना परमात्मप्राप्ती झाली नाही आणि अंतसमयी साधनेपासून विचलित झाला अर्थात् परमात्म्याची स्मृती राहिली नाही.

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति—असा तो दोन्हीही बाजूंनी भ्रष्ट झालेला अर्थात् सांसारिक आणि पारमार्थिक दोन्हीही उन्नतीपासून वंचित झालेला साधक छिन्न-विच्छिन्न झालेल्या ढगाप्रमाणे नष्ट तर होत नाही ना? तात्पर्य, जसे एखाद्या ढगाच्या तुकड्याने आपल्या ढगाला तर सोडून दिले आणि दुसऱ्या ढगापर्यंत तो पोहचला नाही, वाऱ्यामुळे मध्येच तो नष्ट झाला. तसेच साधकाने संसाराचा आश्रय तर सोडला आणि अंतसमयी परमात्म्याची प्राप्ती झाली नाही, मग तो नष्ट तर होत नाही ना? त्याचे पतन तर होत नाही ना?

ढगाचा दृष्टांत या ठिकाणी पूर्णपणे उतरत नाही, कारण तो ढगाचा तुकडा ज्या ढगापासून निघाला तो ढग आणि जेथे जात होता तो ढग तसेच तो स्वतः (ढगाचा तुकडा) हे तिन्हीही एकाच जातीचे आहेत. अर्थात् तिन्हीही जड आहेत. परंतु ज्या साधकाने संसाराचा त्याग केला तो संसार आणि ज्याच्या प्राप्तीसाठी निघाला तो परमात्मा तसेच तो स्वतः (साधक) हे तिन्ही एका जातीचे नाहीत. या तिन्हीपैकी संसार जड आहे आणि परमात्मा तसेच स्वतः चेतन आहे. म्हणून "पहिला आश्रय सोडला आणि दुसरा आश्रय मिळाला नाही" या विषयापुरताच हा उपर्युक्त दृष्टांत योग्य उतरतो.

या श्लोकात अर्जुनाच्या प्रश्नाचा आशय हा आहे की, साक्षात परमात्म्याचा अंश असल्याने जीवाचा अभाव तर कधीही होऊ शकत नाही. जर याच्या अंतःकरणात संसाराचा उद्देश असता, संसाराचा आश्रय असता, तर हा स्वर्ग इत्यादी लोकांत अथवा नरकांत तसेच पशू पक्षी इत्यादी आसुरी योनीत गेला असता. परंतु संसारातच तर राहिला असता. त्याने संसाराचा आश्रय सोडला आणि त्याचा उद्देश केवळ परमात्मप्राप्ती झाला. परंतु जिवंत असताना परमात्म्याची प्राप्ती झाली नाही आणि अंतसमयी कोण्यातरी कारणाने त्या उद्देशानुसार साधनेत स्थितीही राहिली नाही, परमात्मचिंतनही राहिले नाही, तर तो तेथूनही भ्रष्ट झाला. असा साधक कोणत्या गतीला जाईल?

विशेष गोष्ट

जर या श्लोकात "परमात्म्याच्या प्राप्तीपासून आणि साधनेपासून भ्रष्ट (च्युत) झालेला" असा अर्थ घेतला, तर असे म्हणणे येथे होऊच शकत नाही. कारण पुढे जो ढगाचा दृष्टांत दिला आहे तो उपर्युक्त अर्थाशी ठीक उतरत नाही. ढगाचा तुकडा एका ढगाला सोडून दुसऱ्या ढगाकडे निघाला, परंतु दुसऱ्या ढगापर्यंत पोहचण्यापूर्वी मध्येच वाऱ्याने छिन्न-विच्छिन्न झाला. या दृष्टांतात स्वतः ढगाच्या तुकड्याने प्रथम ढगाला सोडले अर्थात् आपल्या पूर्वीच्या स्थितीला सोडले आहे आणि पुढे दुसऱ्या ढगापर्यंत पोहचला नाही. तेव्हाच तर उभय भ्रष्ट झाला आहे. परंतु साधकाला तर अजून परमात्म्याची प्राप्ती झालीच नाही मग त्याला परमात्मप्राप्तीपासून भ्रष्ट (च्युत) झाला असे कसे म्हणता येईल?

दुसरी गोष्ट, साध्याची प्राप्ती झाल्यावर साधक साध्यापासून कधी च्युत होऊच शकत नाही अर्थात् कोणत्याही परिस्थितीत तो साध्यापासून वेगळा होऊ शकत नाही, त्याला सोडू शकत नाही. म्हणून त्याला साध्यापासून च्युत झाला असे म्हणता येत नाही. मात्र अंतसमयी त्यात स्थिती न राहिल्याने, परमात्म्याची स्मृती न राहिल्याने त्याला "साधनभ्रष्ट" तर म्हणता येणे शक्य आहे परंतु "उभयभ्रष्ट" म्हणू शकत नाही. म्हणून येथे ढगाच्या

दृष्टांतानुसार तोच [उभयभ्रष्ट] अर्थ घेणे युक्तिसंगत होते, ज्याने संसाराच्या आश्रयाला जाणून बुजूनच स्वतः हून सोडून दिले आणि परमात्मप्राप्तीसाठी निघाला, परंतु अंतसमयी एखाद्या कारणाने परमात्म्याची आठवण राहिली नाही, साधनेपासून विचलित झाला. अशा प्रकारे संसार अणि साधन दोन्हीत त्याची स्थिती न राहिल्यानेच तो उभय भ्रष्ट झाला आहे. अर्जुनानेही सदतीसाव्या श्लोकात **''योगाच्चलितमानसः''** म्हटले आहे आणि या (अडतीसाव्या) श्लोकात **''अप्रतिष्ठः''** **''विमूढो ब्रह्मणः पथि''** आणि **''छिन्नाभ्रमिव''** म्हटले आहे. याचे तात्पर्य हेच आहे की, त्याने संसाराचा त्याग केला आणि परमात्मप्राप्तीच्या साधनेपासून विचलित झाला, मोहित झाला.

संबंध—*पूर्वोक्त संशयाला दूर करण्यासाठी अर्जुन पुढील श्लोकात भगवंताला प्रार्थना करतात.*

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते॥३९॥

कृष्ण	= हे कृष्ण!	**छेत्तुम्**	= निरसन करण्यासाठी	**संशयस्य**	= संशयाचे
मे	= माझ्या	**अर्हसि**	= (आपणच) योग्य आहात,	**छेत्ता**	= निरसन करणारा
एतत्	= ह्या			**त्वदन्यः**	= आपल्याशिवाय दुसरा
संशयम्	= संशयाचे	**हि**	= कारण	**न, उपपद्यते**	= कोणीही होऊ शकत नाही.
अशेषतः	= संपूर्णपणे	**अस्य**	= ह्या		

व्याख्या— **एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः**— परमात्मप्राप्तीचा उद्देश असल्याने, साधक पापकर्मापासून तर संपूर्णपणे रहित झाला, म्हणून तो नरकात तर जाऊ शकत नाही आणि स्वर्गाचे ध्येय नसल्याने, स्वर्गातही जाऊ शकत नाही. मनुष्ययोनीत जन्म घेण्याचा त्याचा उद्देश नाही, म्हणून तो मनुष्यही होऊ शकत नाही आणि परमात्मप्राप्तीच्या साधनेपासून तर विचलित झाला. असा साधक छिन्न-विछिन्न होणाऱ्या ढगाप्रमाणे नष्ट तर होत नाही ना? हा माझा संशय आहे.

त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते—या संशयाचे संपूर्णपणे निरसन करणारा, दुसरा कोणीही होऊ शकत नाही. याचे तात्पर्य शास्त्रातील एखादा गुंतागुंतीचा प्रसंग असो, शास्त्राचा एखादा गहन विषय असो, कोणती एखादी कठीण ओळ (वाक्य) असो ज्याच्या अर्थाचा उलगडा होत नसेल, तर शास्त्राचा ज्ञाता एखादा विद्वानही समजून सांगू शकतो. परंतु योगभ्रष्टाची कोणती गती होते? याचे उत्तर तो देऊ शकत नाही. मात्र योगी काही मर्यादेपर्यंत हे जाणू शकतो परंतु तो संपूर्ण प्राण्यांच्या गति-अगतीला अर्थात् जाण्या-येण्याला जाणू शकत नाही. कारण तो ''युञ्जान् योगी'' असतो अर्थात् अभ्यास करून योगी बनलेला आहे. म्हणून तो जेथपर्यंत त्याची मर्यादा आहे तेथपर्यंत तो जाणू शकतो. परंतु आपण तर ''युक्त योगी'' आहात अर्थात् आपण अभ्यासा- शिवाय, परिश्रमाशिवाय सर्वत्र सर्व काही जाणणारे आहात. आपल्यासारखा दुसरा कोणी जाणकार होऊ शकत नाही. आपण साक्षात् भगवान् आहात आणि संपूर्ण प्राण्यांच्या गति-आगतीला जाणणारे आहांत*. म्हणून या योगभ्रष्टाच्या गति- विषयक प्रश्नाचे उत्तर आपणच देऊ शकता. आपणच माझ्या या संशयाला दूर करू शकता.

परिशिष्ट भाव—अर्जुनाला भगवान् श्रीकृष्णाच्या भगवत्तेवर विश्वास होता. म्हणूनच येथे ते योगभ्रष्टाच्या गतीच्या विषयात प्रश्न करतात आणि म्हणतात की, ही गोष्ट आपल्याशिवाय दुसरा कोणी सांगू शकत नाही. भगवान् श्रीकृष्णाच्या भगवत्तेवर विश्वास असल्यामुळेच त्यांनी एक अक्षौहिणी सशस्त्र नारायणी सैन्य सोडून निःशस्त्र भगवंतालाच स्वीकार केले होते.

संबंध—*अडतीसाव्या श्लोकात अर्जुनाने शंका विचारली होती की, संसारापासून आणि साधनेपासून च्युत झालेल्या साधकाचे पतन तर होत नाही ना? याचे समाधान करण्यासाठी भगवान् पुढचा श्लोक सांगतात.*

---

* (१) उत्पत्तिं प्रलयं चैव भूतानामागतिं गतिम्। वेत्ति विद्यामविद्यां च स वाच्यो भगवानिति॥
(विष्णुपुराण ६।५।७७, नारदपुराण पूर्व०४६।२१)

जो संपूर्ण प्राण्यांच्या उत्पत्ती आणि विनाशाला, गती आणि आगतीला तसेच विद्या आणि अविद्येला जाणतो, तोच भगवंत म्हणविण्यास पात्र आहे.

श्रीभगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति॥ ४०॥

श्रीभगवान् म्हणाले—

पार्थ	= हे पृथानंदन!	**अमुत्र**	= परलोकी-		कर्म करणारा
तस्य	= त्याचा	**एव, न**	= ही (होत) नाही,	**कश्चित्**	= कोणताही मनुष्य
विनाशः	= विनाश	**हि**	= कारण	**दुर्गतिम्**	= दुर्गतीला
इह	= या लोकी	**तात**	= हे तात!	**गच्छति**	= जात
न, विद्यते	= होत नाही (आणि)	**कल्याणकृत्**	= कल्याणकारी	**न**	= नाही.

व्याख्या— ज्याला अंतसमयी परमात्म्याचे स्मरण होत नाही, त्याचे पतन तर होत नाही ना? या गोष्टीच्या अनुषंगाने अर्जुनाच्या अंत:करणात फार व्याकूळता आहे. ही व्याकूळता भगवंतापासून लपून राहिली नाही. म्हणून भगवंत अर्जुनाच्या "**कां गतिं कृष्ण गच्छति**" या प्रश्नाचे उत्तर देण्याच्या पूर्वीच अर्जुनाच्या अंत:करणातील व्याकूळता दूर करतात.

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते—हे पृथानंदन! खऱ्या अंत:करणाने साधन करणाऱ्या मनुष्याचे या जन्मातही पतन होत नाही किंवा मृत्यूनंतरही पतन होत नाही. तात्पर्य त्याची योगात स्थिती जितकी दृढ झाली आहे त्यापासून तो खाली उतरत नाही. त्याची साधनसामुग्री नष्ट होत नाही. त्याचा पारमार्थिक उद्देश बदलत नाही. जसे अनादिकालापासून तो जन्मत-मरत आला आहे तसेच पुढेही जन्मत-मरत राहील. असे त्याचे पतन होणार नाही.

ज्याप्रमाणे भरतमुनी भारतवर्षाच्या राज्याचा त्याग करून एकांतात तपश्चर्या करीत होते. तेथे करुणाव्याप्त अंत:-करणाने हरिणीच्या पाडसात आसक्त झाले, ज्यामुळे दुसऱ्या जन्मात त्यांना हरिण व्हावे लागले. परंतु त्यांनी जेवढी तपश्चर्या, त्याग केला होता, त्यांचे साधनेचे जेवढे भांडवल जमा झाले होते, ते हरिणाच्या जन्मातही नष्ट झाले नाही. त्यांना हरिणाच्या जन्मातही पूर्वजन्माचे स्मरण होते, जे मनुष्यजन्मातही राहत नसते. म्हणून ते (हरिण-जन्मात) लहानपणापासूनच आपल्या आईबरोबर राहिले नाहीत. ते हिरवी पाने न खाता वाळलेली पाने खात होते. तात्पर्य आपल्या स्थितीपासून खाली न उतरल्यामुळे हरिणाच्या जन्मातही त्यांचे पतन झाले नाही—(श्रीमद्भागवत् स्कंध ५ अध्याय ७-८) त्याचप्रमाणे पूर्वी मनुष्यजन्मात ज्यांचा स्वभाव सेवा करण्याचा, जप-ध्यान करण्याचा होता आणि उद्देश आपल्या उद्धाराचा होता, ते एखाद्या कारणाने अंतकाली योगभ्रष्ट झाले तसेच या लोकात पशू, पक्षी म्हणूनही जन्माला आले तरीही त्यांचा चांगला स्वभाव आणि चांगले संस्कार नष्ट होत नाहीत. अशी पुष्कळशी उदाहरणे मिळतात की, दुसऱ्या जन्मात, हत्ती, उंट इत्यादी जन्माला आले तरी त्या योनीतही ते भगवंताची कथा ऐकत होते. एके ठिकाणी कथा होत होती तर एक काळा कुत्रा येऊन बसत असे आणि कथा ऐकत असे. जेव्हा कीर्तन (नामस्मरण) करताना कीर्तन (नामस्मरण) करणारी मंडळी चक्राकार कीर्तन करीत असत, त्यावेळी तो कुत्राही त्यांच्याबरोबर चक्राकार फिरत असे. ही घटना मी प्रत्यक्ष पाहिलेली आहे.

न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति—भगवंतांनी या श्लोकाच्या पूर्वार्धात अर्जुनासाठी "**पार्थ**" संबोधन दिले जे आत्मीयसंबंधाचे द्योतक आहे. अर्जुनाच्या सर्व नावात भगवंताला हे पार्थ नाव फार आवडत होते. आता उत्तरार्धात त्यापेक्षाही अधिक प्रिय शब्दात संबोधतात की, "हे तात कल्याणकारी कार्य करणाऱ्याची दुर्गती होत नाही." हे "**तात**" संबोधन संपूर्ण गीतेत एक वेळच आलेले आहे जे अत्यधिक प्रीतिदर्शक आहे.

या श्लोकात भगवंतांनी सर्व साधकांना एक निश्चित आश्वासन दिले आहे की, जो कल्याणकारी काम करणारा आहे अर्थात् कोणत्याही साधनेने का होइना, शुद्ध अंत:-करणातून परमात्मप्राप्तीची इच्छा ठेवतो, अशा कोण्याही साधकाची दुर्गती होत नाही.

त्याची दुर्गती होत नाही या म्हणण्याचे तात्पर्य जो मनुष्य कल्याणकारी कार्यात लागलेला आहे अर्थात् ज्यासाठी मनुष्यशरीर मिळाले आहे, त्या आपल्या खऱ्या कामात रत झाला आहे तसेच सांसारिक भोग आणि संग्रहात आसक्त नाही, तो मग कोणत्याही मार्गाचा अवलंब करो, त्याची दुर्गती होत नाही. कारण त्याचे ध्येय चिन्मयतत्त्व मी (परमात्मा) असते. म्हणून त्याचे पतन होत नाही. त्याचे रक्षण मी करतच

असतो. मग त्याची दुर्गती कशी होऊ शकते?

माझी दृष्टी स्वाभाविक प्राणिमात्रांच्या हिताकडे राहत असते. जो मनुष्य माझ्याकडे वाटचाल करतो, आपले परमहित करण्याचा प्रयत्न करत असतो, तो मला फार आवडतो. कारण वास्तविक तो माझाच अंश आहे संसाराचा नव्हे. त्याचा वास्तविक संबंध माझ्याशीच आहे, संसाराशी त्याचा वास्तविक संबंध नाही. त्याने माझ्याशी असलेल्या वास्तविक संबंधाला, खऱ्या ध्येयाला ओळखले, तर मग त्याची दुर्गती कशी होऊ शकते? त्याचे केलेले साधनही कसे नष्ट होऊ शकते? मात्र कधी कधी दिसायला तो मोहित झालेला दिसतो, त्याचे साधन भंग झाल्याचे दिसते. परंतु अशी स्थिती त्याच्या अभिमानामुळेच त्याच्यासमोर उभी राहते. मीही त्याला सावधान करण्यासाठी, त्याचा अभिमान दूर करण्यासाठी अशी घटना घडवितो की, ज्यामुळे तो व्याकूळ होतो आणि माझ्याकडे वेगाने वाटचाल करू लागतो. जसे गोपींचा अभिमान (मद) पाहून मी रास करतानाच अंतर्धान झालो, तेव्हा सर्व गोपी घाबरल्या. जेव्हा त्या फार व्याकूळ झाल्या, तेव्हा मी त्या गोपींच्या समुदायात मध्येच प्रगट झालो आणि त्यांनी विचारल्यावर मी म्हणालो "**मया परोक्षं भजता तिरोहितम्**"(श्रीमद्भा० १०।३२।२१) अर्थात् तुमचे भजन करतच मी अंतर्धान झालो होतो. तुमची आठवण आणि तुमचे हित मी विसरलो नाही. अशा प्रकारे माझ्या अंत:करणात साधन करणाऱ्यासाठी फार महत्त्वाचे स्थान आहे. कारण अनेक जन्मापासून माझा विसर पडलेला हा प्राणी जेव्हा केवळ माझ्या ठिकाणीच रत होतो, त्यावेळी तो मला फार आवडतो. कारण त्याने अनेक योनीत फार दु:ख भोगले आहे आणि आता तो सन्मार्गावर आला आहे. ज्याप्रमाणे माता आपल्या तान्ह्या मुलाचे रक्षण, पालन आणि हित करत असते त्याप्रमाणे मी त्या साधकाचे साधन आणि त्याच्या हिताचे रक्षण करत त्याच्या साधनेत वृद्धी करवित असतो.

तात्पर्य, ज्याच्या अंत:करणात एक वेळ साधनेचे संस्कार कायम झाले आहेत, ते संस्कार पुन: कधीही नष्ट होत नाहीत. कारण त्या परमात्म्यासाठी जे काही काम केले जाते ते "सत्" होत असते. "**कर्म चैव तदर्थीयं सदित्येवाभिधीयते**" (१७।२७) अर्थात् त्याचा अभाव होत नाही "**नाभावो विद्यते सत:**" (२।१६) हीच गोष्ट भगवान् येथे म्हणत आहेत की, कल्याणकारी काम करणाऱ्या कोणत्याही मनुष्याची दुर्गती होत नाही. त्याच्या अंत: करणातील सद्भाव आणि त्याचा सुस्वभाव, तो प्राणी कोणत्याही कारणाने कोणत्याही योनीत जन्माला आला अथवा कोणतीही परिस्थिती त्याच्यासमोर आली, तरीही त्याचा सुस्वभाव आणि सद्भाव त्याचे कल्याण केल्याशिवाय त्याला सोडणार नाहीत. जर तो कोणत्याही कारणाने एखाद्या नीच योनीतही जन्माला आला तर तेथेही त्याच्यां सजातीयापेक्षा त्याच्या स्वभावात फरकच राहील.*

अशी शंका येऊ शकते की, अजामेळासारखा शुद्ध आचरण करणारा ब्राह्मणही वेश्यागामी झाला, बिल्वमंगलही चिंतामणि नावाच्या वेश्येला वश झाले तर यांचे जिवंतपणीच पतन कसे झाले? याचे समाधान असे आहे की, लोकांना तर त्यांचे पतन झाल्याचे दिसत असले तरीही वास्तविक त्यांचे पतन झाले नाही. कारण त्यांचा अंतसमयी उद्धारच झालेला आहे. अजामेळाला घेऊन जाण्यासाठी भगवंताचे पार्षद आले आणि बिल्वमंगल भगवंताचे भक्त झाले. अशा प्रकारे ते पूर्वीही सदाचारी होते आणि अंतसमयीही त्यांचा उद्धारच झाला, केवळ मध्यंतरीच त्यांची स्थिती चांगली राहिली नव्हती. तात्पर्य, एखाद्या कुसंगाने, विघ्न-बाधेने, असावधानीने त्याचा भाव आणि आचरण बिघडू शकते आणि "मी कोण आहे, मी काय करत आहे, मला काय केले पाहिजे" अशी विस्मृती होऊन तो संसाराच्या प्रवाहात वाहू शकतो. परंतु पूर्वी साधनावस्थेत त्याने जेवढे साधन केले आहे, त्याचा संसाराशी जेवढा संबंध-वियोग झाला आहे, त्याचे तेवढे भांडवल तर तसेच्या तसेच राहत असते. अर्थात् ते कोणत्याही परिस्थितीत नष्ट होत नाही, तर त्याच्या अंत:करणात सुरक्षित राहते. त्याला जेव्हा सत्संगती प्राप्त होते अथवा एखादे भयंकर संकट येते, तेव्हा त्याच्या अंत:-करणातला भाव प्रगट होत असतो आणि तो भगवंताच्या दिशेने त्वरेने वाटचाल करू लागतो.† एक गोष्ट मात्र जरूर आहे की, साधनेत विघ्न येणे, भावना आणि आचरण बिघडणे तसेच परमात्मप्राप्तीत उशीर लागणे, या दृष्टीने तर त्याचे पतन झालेलेच आहे. म्हणून उपर्युक्त उदाहरणापासून साधकाने असा बोध घ्यावा की, आपणाला नित्य निरंतर सावधान राहिले पाहिजे ज्यामुळे आपण वाईट संगतीत फसले जाऊ नये अथवा विषयांना वशीभूत होऊन आपल्या साधनेचा त्याग करू नये आणि एखाद्या विपरीत कामामध्ये अडकले जाऊ नये.

* ज्याचा स्वभाव चांगला बनला आहे, ज्याच्या अंत:करणात सद्भावना आहेत, तो कोणत्याही नीच योनीमध्ये साप, विंचू इत्यादी बनू शकत नाही. कारण त्याचा स्वभाव साप, विंचू इत्यादी योनीच्या अनुरूप नसतो आणि तो त्या योनीनुरूप कर्मही करू शकत नाही.

† विधि बस सुजन कुसंगत परहीं। फनि मनि सम निज गुन अनुसरही॥ (मानस १।३।५)

संबंध— *पूर्व श्लोकात भगवंतांनी अर्जुनाला आश्वासन दिले होते की, कोणत्याही साधकाचे पतन होत नाही आणि त्याची दुर्गती होत नाही. आता भगवंत अर्जुनाने सदतीसाव्या श्लोकात केलेल्या प्रश्नानुसार योगभ्रष्टाच्या गतीचे वर्णन करीत आहेत.*

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते॥ ४१॥

योभ्रष्टः = (तो) योगभ्रष्ट
पुण्यकृताम् = पुण्य कर्म करणाऱ्यांच्या
लोकान् = लोकांना
प्राप्य = प्राप्त होऊन
(आणि)
शाश्वतीः = (तेथे) पुष्कळ
समाः = वर्षांपर्यंत
उषित्वा = राहून (मग येथे)
शुचीनाम् = शुद्ध (ममतारहित)
श्रीमताम् = श्रीमंत
गेहे = कुळांत
अभिजायते = जन्म घेतो.

व्याख्या— **प्राप्य पुण्यकृतां लोकान्**—जे लोक शास्त्रीय विधी-विधानाने यज्ञ इत्यादी कर्मांना सांगोपांग करत असतात, त्या लोकांचा स्वर्गादी लोकावर अधिकार आहे. म्हणून त्या लोकास येथे ''पुण्यकर्म करणाऱ्यांचा लोक'' म्हटले गेले आहे. तात्पर्य त्या लोकांत पुण्य कर्म करणारेच जातात, पापकर्म करणारे नव्हे. परंतु ज्या साधकांना पुण्यकर्माचे फलरूपी सुख भोगण्याची इच्छा नसते, त्यांना ते स्वर्गादी लोक विघ्नरूपाने आणि सहज प्राप्त होतात. तात्पर्य यज्ञादी शुभकर्म करणाऱ्यांना परिश्रम करावे लागतात, त्या लोकांची याचना प्रार्थना करावी लागते. यज्ञादी कर्मांना विधी-विधानाने आणि सांगोपांग करावे लागते तेव्हा कुठे स्वर्गादी लोकांची प्राप्ती होत असते. तेथेही त्यांची भोगाविषयी वासना कायम राहते. कारण त्यांचा उद्देशच भोग भोगण्याचा होता. परंतु जे, काही कारणाने अंतसमयी साधनेपासून विचलित होतात, त्यांना स्वर्गादी लोकांच्या प्राप्तीसाठी काहीही परिश्रम करावे लागत नाही, याचना करावी लागत नाही अथवा यज्ञादी शुभ कर्म करावे लागत नाही. तरीपण त्यांना स्वर्गादी लोकांची प्राप्ती होत असते. तेथे राहिले तरी त्यांची तेथील भोगात अरुची होत असते कारण त्यांचा उद्देश भोग भोगण्याचा नव्हताच. ते तर केवळ सांसारिक सूक्ष्म वासनेमुळेच त्या लोकांत जातात. परंतु त्यांची वासना भोगी पुरुषांच्या वासनेसारखी नसते.

जे केवळ भोग भोगण्यासाठीच स्वर्गात जातात, ते जसे भोगात तल्लीन होतात, तसा योगभ्रष्ट तल्लीन होऊ शकत नाही. कारण भोगांची इच्छा ठेवणारे पुरुष भोगबुद्धीने भोगांना भोगतात आणि योगभ्रष्टाचा विघ्नरूपाने भोगाशी संबंध येतो.

उषित्वा शाश्वतीः समाः—स्वर्गादी उच्च लोकांत यज्ञादी शुभकर्म करणारेही (भोग भोगण्याच्या उद्देशाने) जातात आणि योगभ्रष्टही जातात. भोग भोगण्याच्या उद्देशाने स्वर्गात जाणाऱ्यांचे पुण्य क्षीण होत असते आणि पुण्य समाप्त झाल्यावर त्यांना पुनः मृत्युलोकात यावे लागते. म्हणून ते तेथे मर्यादित कालापर्यंतच राहू शकतात. परंतु ज्यांचा उद्देश भोग भोगण्याचा नसतो, तर परमात्मप्राप्तीचा असतो, तो योगभ्रष्ट कोण्यातरी वासनेमुळे स्वर्गात गेला, तर तेथे त्याची साधन-संपत्ती खर्च होत नाही. म्हणून तो तेथे अमर्याद वर्षेपर्यंत राहत असतो, अर्थात् त्याच्यासाठी तेथे राहण्याविषयी कसलीच मर्यादा नसते.

जे लोक भोग भोगण्याच्या उद्देशानेच उच्च लोकांत जातात, त्यांचे त्या लोकांत जाणे कर्मजन्य आहे. परंतु योगभ्रष्टाचे उच्च लोकांत जाणे कर्मजन्य नव्हे, तर हा योगाचा प्रभाव आहे, त्यांच्या साधन-संपत्तीचा प्रभाव आहे, त्यांच्या सत्-उद्देशाचा प्रभाव आहे.

स्वर्ग इत्यादीचे सुख भोगण्याच्या उद्देशाने जे त्या लोकांत जातात त्यांना तेथे राहण्याची स्वतंत्रता नसते आणि तेथून परत येण्याची स्वतंत्रता नसते. त्यांनी भोग भोगण्याच्या उद्देशानेच यज्ञादी कर्म केलेली असतात. म्हणून त्या शुभ कर्माचे फल जोपर्यंत समाप्त होत नाही तोपर्यंत ते तेथून खाली येऊ शकत नाहीत आणि शुभ कर्माचे फल समाप्त झाल्यावर ते तेथे राहूही शकत नाहीत. परंतु जे परमात्मप्राप्तीसाठीच साधन करणारे आहेत आणि केवळ अंतसमयी योगापासून विचलित झाल्यामुळे, स्वर्ग इत्यादीत गेले आहेत, त्यांचे वासनेच्या तारतम्यामुळे तेथे कमी-जास्त राहणे होऊ शकते, परंतु ते तेथील भोगात आसक्त होऊ शकत नाहीत. कारण जर योगाचा जिज्ञासूही शब्दब्रह्माचे अतिक्रमण करतो (६।४४) तर तो योगभ्रष्ट तेथे आसक्त कसा होऊ शकेल?

शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते—स्वर्गादी लोकांचे भोग भोगल्यावर जेव्हा भोगाविषयी अरुची होत असते तेव्हा तो योगभ्रष्ट पुनः मृत्युलोकात येतो आणि

शुद्ध श्रीमंताच्या घरात जन्माला येतो. त्याचे मग पुन्हा येण्याचे काय कारण आहे ? वास्तविक कारण तर भगवंतच जाणतात. परंतु गीतेवर दृष्टी टाकल्यास असे दिसते की, तो मनुष्यजन्मात साधन करत होता. तो साधनेचा त्याग करू इच्छित नव्हता, परंतु अंतकाली साधनेचा त्याग झाला. म्हणून त्या साधनेचे महत्त्व जे त्याच्या अंतः-करणात अंकित झालेले असते, ते स्वर्गादी लोकांतही त्या योगभ्रष्टाला अज्ञातरूपाने पुन्हा साधन करण्यासाठी प्रेरणा करत राहते, उत्साहित करीत राहते. यामुळे तो योगभ्रष्ट साधन करण्यासाठी उद्युक्त होतो. असे त्याच्या मनात का येते ? याचा त्याला पत्ता लागत नाही. जेव्हा श्रीमंताच्या घरी भोगांना परवश होऊनही पूर्वजन्माचा अभ्यास त्याला जबरीने ओढतो (६।४४) तेव्हा ते साधन त्याला त्या स्वर्गादीमध्ये साधनेशिवाय चैन कसे पडू देईल ? म्हणून भगवान् त्याला साधन करण्याचा अवसर देण्यासाठी शुद्ध श्रीमंताच्या कुळात जन्माला घालतात.

ज्याचे धन शुद्ध कमावलेले आहे, जो कधीही कुणाच्या हक्कावर गदा घालीत नाही, ज्याचे आचरण आणि भाव शुद्ध आहेत, ज्यांच्या अंतःकरणात भोगांचे आणि पदार्थांचे महत्त्व, त्यांची ममता नाही, जे संपूर्ण, पदार्थ, घर, परिवार, इत्यादीना, साधनसामुग्री समजतात, जे भोगबुद्धीने कुणावर आपला व्यक्तिगत अधिकार स्थापित नाहीत, ते "शुद्ध श्रीमान्" म्हटले जातात. जे धन आणि भोगावर आपला अधिकार स्थापन करतात, ते आपल्याला तर त्या धन आणि पदार्थांचे मालक समजतात, परंतु त्यांचे गुलाम बनतात. म्हणून ते शुद्ध श्रीमान नव्हेत.

संबंध—*पूर्व श्लोकात तर भगवंतांनी अर्जुनाच्या प्रश्नानुसार योगभ्रष्टाची गती दाखविली. आता पुढील श्लोकात "अथवा" म्हणून आपल्याकडूनच दुसऱ्या योगभ्रष्टाची गती सांगत आहेत.*

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्॥ ४२॥

अथवा	= अथवा (वैराग्यवान् योगभ्रष्ट)	**कुले एव**	= कुळातच	**जन्म**	= जन्म आहे, (तो)
धीमताम्	= ज्ञानवान्	**भवति**	= जन्म घेतो.	**लोके**	= संसारात
योगिनाम्	= योग्यांच्या	**ईदृशम्**	= अशा प्रकारचा	**हि**	= निःसंशय
		यत्	= जो	**दुर्लभतरम्**	= फारच दुर्लभ आहे.
		एतत्	= हा		

व्याख्या— [साधन करणारे दोन प्रकारचे असतात—वासनासहित-वासनारहित. ज्याला साधन चांगले वाटते, ज्याची साधनेत रुची निर्माण होते आणि जो परमात्मप्राप्तीचा उद्देश ठेवून साधनेत रतही होतो, परंतु अद्याप त्याची भोगाविषयी वासना संपूर्णपणे समाप्त झाली नाही, तो अंतकाळी साधनेपासून विचलित झाल्याने योगभ्रष्ट होतो, तेव्हा तो स्वर्गादी लोकांत अनेक वर्षे वास करून शुद्ध श्रीमंताच्या घरी जन्म घेतो. (या योगभ्रष्टाविषयी पूर्व श्लोकात सांगितले). दुसरा साधक ज्याच्या ठिकाणी वासना नाही, तीव्र वैराग्य आहे आणि जो परमात्म्याचा उद्देश ठेवून तीव्रगतीने साधनेत रत झाला आहे परंतु अद्याप पूर्णतेला पोहचलेला नाही, तो कोण्यातरी विशेष कारणाने योगभ्रष्ट झाला आहे तर त्याला स्वर्गादी-मध्ये जावे लागत नाही, तर तो सरळ योग्यांच्या कुळामध्ये जन्म घेतो. (या योगभ्रष्टाविषयी या श्लोकात सांगत आहेत]

अथवा—तू ज्या योगभ्रष्टाची गोष्ट विचारली होती, ती तर मी सांगितली. परंतु जो संसारापासून विरक्त होऊन, संसारापासून संपूर्णपणे विमुख होऊन साधनेत लागलेला असतो, तोही एखाद्या कारणाने, एखाद्या परिस्थितीने. एकदम मृत्यू पावला आणि त्याची वृत्ती अंतकाळी साधनेत राहिली नाही, तर तोही योगभ्रष्ट होतो. अशा योगभ्रष्टाची गती मी सांगत आहे.

योगिनामेव कुले भवति धीमताम्—जे परमात्मतत्त्वाला प्राप्त झालेले आहेत, ज्यांची बुद्धी परमात्मतत्त्वात स्थिर झालेली आहे, अशा तत्त्वज्ञ, जीवन्मुक्त बुद्धिमान् योग्यांच्या कुळात हा वैराग्यवान् योगभ्रष्ट जन्म घेतो.

कुले—हे म्हणण्याचे तात्पर्य त्याचा जन्म साक्षात् जीवनमुक्त योगी महापुरुषाच्या कुळातच होत असतो कारण श्रुती म्हणते की, त्या ब्रह्मज्ञान्याच्या कुळात कोणीही ब्रह्मज्ञान रहित नसतो अर्थात् सर्व ब्रह्मज्ञानीच असतात—"**नास्या-ब्रह्मवित् कुले भवति**" (मुण्डक० ३।२।९)

एतद्धि दुर्लभतरं * लोके जन्म यदीदृशम्—त्याचे हे अशा प्रकारचे योग्याच्या कुळात जन्म होणे या लोकात फारच दुर्लभ आहे. तात्पर्य शुद्ध सात्त्विक राजेलोक, धनवान् आणि प्रसिद्ध गुणवान् यांच्या घरात जन्म होणेही दुर्लभ मानले जाते, पुण्याचे फल मानले जाते, मग तत्त्वज्ञ जीवन्मुक्त योगी महापुरुषांचे घरी जन्म होणे दुर्लभतर म्हणजे फारच दुर्लभ आहे. कारण त्या योग्याच्या कुलात, घरी स्वाभाविकच पारमार्थिक वायुमंडळ राहत असते. त्या ठिकाणी सांसारिक भोगांची चर्चाच होत नाही. म्हणून त्या ठिकाणच्या वायुमंडळामुळे, दृश्याने, तत्त्वज्ञ महापुरुषांच्या संगतीने, योग्य उपदेशामुळे त्याला साधन करणे फार सोपे जाते आणि तो लहानपणापासूनच साधन करू लागतो. म्हणून अशा योग्यांच्या कुलात जन्म घेण्याला दुर्लभतर म्हटले गेले आहे.

विशेष गोष्ट

या ठिकाणी "**एतत्**" आणि "**ईदृशम्**" ही दोन पदे आली आहेत. "एतत्" पदाने तर तत्त्वज्ञ योग्यांच्या कुळात जन्म घेणारा योगभ्रष्ट समजावा (ज्याचे या श्लोकात वर्णन झाले आहे) आणि "**ईदृशम्**" पदाने त्या तत्त्वज्ञ योगी महापुरुषाच्या संगतीचा अवसर ज्याला प्राप्त झाला आहे अशा प्रकारचा साधक समजावे. संसारात दोन प्रकारची प्रजा मानली जाते—बिन्दुज आणि नादज. जी माता-पित्याच्या रज-वीर्यापासून उत्पन्न होते, ती "बिन्दुज प्रजा" म्हणविली जाते आणि जी महापुरुषांच्या नादाने अर्थात् शब्दाने, उपदेशाने पारमार्थिक मार्गात लागत असते, ती "नादज प्रजा" म्हणविली जाते. या ठिकाणी योग्याच्या कुळात जन्म घेणारा योगभ्रष्ट "बिन्दुज" आहे आणि तत्त्वज्ञ जीवन्मुक्त महापुरुषांचा संग प्राप्त झालेला साधक "नादज" आहे. या दोन्हीही साधकांना असा जन्म आणि संग मिळणे फार दुर्लभ आहे.

शास्त्रात मनुष्यजन्माला दुर्लभ दाखविले आहे, परंतु मनुष्यजन्मात महापुरुषांचा संग मिळणे यापेक्षाही दुर्लभ† आहे. नारदजी आपल्या भक्तिसूत्रात म्हणतात "**महत्सङ्गस्तु दुर्लभोऽगम्योऽमोघश्च**" अर्थात् महापुरुषांचा संग दुर्लभ आहे, अगम्य आहे, अमोघ आहे. कारण एक तर त्यांचा संग मिळणे कठीण आहे आणि भगवत्कृपेने असा संग जरी मिळाला‡ तरी, त्या महापुरुषांना ओळखणे फार कठीण आहे. परंतु त्यांचा संग कसाही का मिळेना, तो कधी निष्फल होत नाही. तात्पर्य महापुरुषांचा संग मिळण्याच्या दृष्टीनेच उपर्युक्त दोन्ही साधकांना "दुर्लभतर" म्हटले गेले आहे.

संबंध—*पूर्व श्लोकात भगवंतांनी वैराग्यवान् योगभ्रष्टाचा तत्त्वज्ञ योग्याच्या कुलात जन्म होतो हे सांगितले. आता त्या ठिकाणी जन्म झाल्यानंतर काय घडते ही गोष्ट पुढील श्लोकात सांगतात.*

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम्।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन॥ ४३॥

कुरुनन्दन	= हे कुरुनंदन!	**बुद्धिसंयोगम्**	= साधन-संपत्ती (सहजच)	**संसिद्धौ**	= साधन सिद्धीच्या विषयात
तत्र	= त्या ठिकाणी	**लभते**	= प्राप्त होते.	**भूयः**	= पुन्हा (विशेषतेने)
तम्	= त्याला	**च**	= मग (तो)	**यतते**	= प्रयत्न करतो.
पौर्वदेहिकम्	= पूर्व मन्युष्य-जन्मात केलेली	**ततः**	= तिच्या साह्याने		

***व्याख्या*— तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम्**— तत्त्वज्ञ जीवन्मुक्त महापुरुषांच्या कुळात जन्म झाल्यानंतर, त्या वैराग्यवान् साधकाची कशी स्थिती होत असते? ही गोष्ट सांगण्यासाठी येथे "तत्र" पद आले आहे.

'पौर्वदेहिकम्' तसेच 'बुद्धिसंयोगम्' पदांचे तात्पर्य, संसारापासून विरक्त झालेल्या त्या साधकाला स्वर्ग इत्यादी लोकांत जावे लागत नाही, त्याचा तर सरळ योग्यांच्या कुळात जन्म होत असतो. त्या ठिकाणी त्याला आपोआपच पूर्वजन्माची साधनसामुग्री मिळत असते. जसे एखाद्याला रस्त्याने चालताना झोप येऊ लागली आणि तो तिथेच रस्त्याच्या कडेला झोपला. आता जेव्हा तो झोपेतून उठेल, तर त्याचा मागील रस्ता त्याने मागे टाकलेलाच असतो अथवा एखाद्याने

* या ठिकाणी "दुर्लभतर" शब्दात "तरप्" प्रत्यय देण्याचे तात्पर्य, श्रीमंताच्या घरी जन्म घेणारा आणि योग्यांच्या कुळांत जन्म घेणारा या दोन्ही योगभ्रष्टांपैकी योग्यांच्या कुळात जन्म घेणाऱ्याचा जन्म अत्यंत दुर्लभ आहे.

† दुर्लभो मानुषो देहो देहिनां क्षणभङ्गुरः। तत्रापि दुर्लभं मन्ये वैकुण्ठप्रियदर्शनम्॥ (श्रीमद्भा० ११। २। २९)

‡ जब द्रवै दीनदयालु राघव साधु संगति पाइये। (विनयपत्रिका १३६। १०)

व्याकरणाचे प्रकरण वाचले असेल आणि काही कारणाने काही वर्ष वाचणे बंद पडले. जेव्हा तो पुन्हा वाचू लागतो तेव्हा पूर्वी वाचलेले प्रकरण फार लवकर तयार होते,पाठ होत असते. तसेच पूर्व जन्मात त्याचे जितके साधन झालेले असते, जितके चांगले संस्कार अंगी बाणलेले असतात, ते सर्व या जन्मात प्राप्त होतात, जागृत होत असतात.

यतते च ततो भूयः संसिद्धौ—एक तर त्या ठिकाणी त्याला पूर्व जन्मकृत बुद्धिसंयोग मिळत असतो आणि त्या ठिकाणचा संग चांगला असल्याने साधनेच्या चांगल्या गोष्टी मिळत असतात, साधनेच्या युक्ती मिळत असतात. जस-जशा नवीन युक्ती मिळतात तसतसा त्याचा साधनेत उत्साह वाढत जातो. अशा प्रकारे तो सिद्धीसाठी विशेष तत्परतेने प्रयत्न करत असतो.

जर या प्रकरणाचा अर्थ असा घेतला गेला की, हे दोन्हीही योगभ्रष्ट प्रथम स्वर्गादी लोकात जातात. त्यापैकी ज्याच्या ठिकाणी भोगांची वासना शिल्लक राहिलेली आहे, तो शुद्ध श्रीमंताच्या घरी जन्म घेतो आणि ज्याचे ठिकाणी भोगाची वासना नसते तो योग्याच्या कुळात जन्म घेतो. परंतु प्रकरणाच्या पदांवर विचार केल्यास ही गोष्ट योग्य वाटत नाही. कारण असा अर्थ घेतल्याने योग्याच्या कुळात जन्म घेणाऱ्याला "पौर्वदेहिक," बुद्धिसंयोग, अर्थात् पूर्वजन्मकृत साधनसामुग्री मिळत असते—हे म्हणता येणार नाही. या ठिकाणी "पौर्वदेहिक" असे तेव्हाच म्हणता येईल, जेव्हा मध्यंतरी दुसऱ्या शरीराचे व्यवधान नसेल! जर असे मानले की, स्वर्गादी लोकात जाऊन मग तो योग्याच्या कुळात जन्म घेतो तर त्याला "पूर्वाभ्यास" म्हणू शकतो (जसे श्रीमंताच्या घरी जन्म घेणाऱ्या योगभ्रष्टासाठी पुढील श्लोकात म्हटले आहे) परंतु "पौर्वदेहिक" म्हणू शकत नाही. कारण त्यामध्ये स्वर्गादीचे व्यवधान पडेल आणि स्वर्गादी लोकाच्या देहाला पौर्वदेहिक बुद्धिसंयोग म्हणू शकत नाही, कारण त्या लोकांमध्ये भोगसामुग्रीचे बाहुल्य असल्याने तेथे साधन सिद्ध होण्याचा प्रश्नच उद्भवत नाही. म्हणून दोन्ही योगभ्रष्ट स्वर्गादिलोकांत जाऊन येतात. असे म्हणणे प्रकरणानुसार योग्य वाटत नाही.

दुसरी गोष्ट, ज्यांच्या ठिकाणी भोगांची वासना आहे त्याच्यासाठी तर स्वर्गादीमध्ये जाणे योग्य आहे परंतु ज्यांचे ठिकाणी भोगांची वासना नसते आणि जो अंतकाळी एखाद्या कारणाने साधनेपासून विचलित झालेला आहे, अशा साधकाला स्वर्गादीमध्ये पाठविणे तर त्याला शिक्षा देणे आहे जे सर्व प्रकारे अनुचित आहे.

परिशिष्ट भाव—पारमार्थिक उन्नती 'स्व' ची असते आणि सांसारिक उन्नती 'पर' ची असते. म्हणून सांसारिक संपत्ती तर नष्ट होते, परंतु पारमार्थिक संपत्ती (साधन) योगभ्रष्ट झाला तरी नष्ट होत नाही. पारमार्थिक उन्नती झाकली जाऊ शकते परंतु नष्ट होत नाही आणि अवसर प्राप्त होताच प्रकट होते.

पूर्वजन्मात केलेल्या साधनेचे जे संस्कार बुद्धीत मुरलेले असतात, त्यांना येथे 'बुद्धिसंयोग' म्हटले गेले आहे.

संबंध—*पूर्वश्लोकात भगवंतांनी हे म्हटले की, तत्त्वज्ञ योग्यांच्या कुळात जन्म घेणाऱ्याला पूर्वजन्मकृत बुद्धिसंयोग प्राप्त होत असतो आणि तो साधनेत तत्परतेने लागतो. आता शुद्ध श्रीमंताच्या घरी जन्म घेणाऱ्या योगभ्रष्टाची कशी स्थिती असते याचे वर्णन पुढील श्लोकात करतात.*

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते॥ ४४॥

सः	= तो (श्रीमंताचे घरी जन्म घेणारा योगभ्रष्ट मनुष्य)	**एव**	केलेल्या अभ्यासाच्या (साधनेच्या) कारणानेच	**योगस्य**	= योगाचा (समतेचा)
अवशः	= (भोगांना) परवश होऊन	**ह्रियते**	= परमात्म्याकडे आकर्षिला जातो,	**जिज्ञासुः**	= जिज्ञासू
अपि	= देखील			**अपि**	= सुद्धा
तेन	= त्या			**शब्दब्रह्म**	= वेदांत सांगितलेल्या सकामकर्मांचे
पूर्वाभ्यासेन,	= पूर्वी मनुष्यजन्मात	**हि**	= कारण	**अतिवर्तते**	= अतिक्रमण करतो.

व्याख्या— **पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः**—योग्याच्या कुळात जन्म घेणाऱ्या योगभ्रष्टाला जशी साधनेची सुविधा मिळते, जसे वातावरण मिळते, जशी संगती मिळते, जसा उपदेश प्राप्त होतो, तशी साधनेची सुविधा,

वातावरण, संगती, उपदेश इत्यादी श्रीमंताच्या घरी जन्म घेणाऱ्याला मिळत नाही. परंतु स्वर्गादी लोकात जाण्यापूर्वी मनुष्यजन्मात जितके योगाचे साधन केले आहे, सांसारिक भोगांचा त्याग केला आहे, त्याच्या अंत: करणावर जितके चांगले संस्कार बिंबले असतील, त्या मनुष्यजन्मात केलेल्या अभ्यासामुळेच भोगामध्ये आसक्त असूनही तो परमात्म्याकडे जबरीने ओढला जातो.

अवशोऽपि—हे म्हणण्याचे तात्पर्य, तो श्रीमंताच्या घरी जन्म घेण्याच्या पूर्वी अनेक वर्षेपर्यंत स्वर्गादी लोकांत राहिलेला असतो. त्या ठिकाणी त्याला भोगांचे बाहुल्य होते आणि येथे (सामान्य मनुष्याच्या तुलनेने) श्रीमंताच्या घरी-ही भोगांचे बाहुल्य आहे. त्याच्या मनात जी भोगाविषयी आसक्ती आहे, ती देखील अद्याप समाप्त झालेली नसते. म्हणून तो भोगांना परवश होत असतो. परवश झाल्यावरही अर्थात् इंद्रिये, मन इत्यादीचे भोगाकडे आकर्षण असूनही, पूर्वजन्माच्या अभ्यास इत्यादीच्या कारणाने तो जबरीने परमात्म्याकडे ओढला जातो. कारण भोगवासना कितीही प्रबल असली, तरी ती "असत्" च असते. तिचा जीवाच्या सत्-स्वरूपाशी कोणताही संबध नसतोच. जितके ध्यानयोग इत्यादीचे साधन केले आहे, साधनेचे जितके संस्कार आहेत, ते कितीही सामान्य का असेनात परंतु ते "सत्" च असतात. ते सर्व जीवाच्या सत्स्वरूपाला अनुकूल असतात. म्हणून ते संस्कार भोगांना परवश झालेल्या योगभ्रष्टाचे अंतरंग खेचून त्याला परमात्म्याकडेच प्रवृत्त करतात.

जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते—या प्रकरणात अर्जुनाचा प्रश्न होता की, साधनेत लागलेला, शिथिल प्रयत्न करणारा, साधक अंतकाळी योगापासून विचलित झाला, तर तो योगाच्या सिद्धीला प्राप्त न होता, कोणत्या गतीला जातो अर्थात् त्याचे कुठे पतन तर होत नाही ना? याच्या उत्तरात भगवंतांनी या लोकात आणि परलोकात योगभ्रष्टाचे पतन न होण्याची गोष्ट या श्लोकाच्या पूर्वार्धापर्यंत सांगितली. आता या श्लोकाच्या उत्तरार्धात योगात लागलेल्या योग्याचे वास्तविक माहात्म्य सांगण्यासाठी योगाच्या जिज्ञासूचे माहात्म्य सांगतात.

जर योगाचा जिज्ञासू देखील, वेदात सांगितलेल्या सकामकर्मांचे आणि त्याच्या फलाचे अतिक्रमण करतो अर्थात् त्याच्याही पलीकडे जातो मग योगभ्रष्टाविषयी सांगावयाचेच काय? अर्थात् त्याच्या पतनाची मुळीच शंका नाही. तो योगात प्रवृत्त झालेला आहे. म्हणून त्याचा तर अवश्य उद्धार होईलच.

या ठिकाणी "**जिज्ञासुरपि योगस्य**" पदाचा अर्थ, जो आता योगभ्रष्टही झाला नाही आणि योगात प्रवृत्तही झाला नाही, परंतु जो योगाला (समता)महत्त्व देतो आणि त्याला प्राप्त करू इच्छितो, असा आहे. अशा योगाचा जिज्ञासूही शब्दब्रह्माचा* अर्थात् वेदाच्या सकाम कर्माच्या भागाचे अतिक्रमण करतो.

जो भोग आणि संग्रहाला सामान्य लोकाप्रमाणे महत्त्व देत नाही, तर त्याची उपेक्षा करून योगाला अधिक महत्त्व देतो तो योगाचा जिज्ञासू आहे. त्याची भोग आणि संग्रहाची रुची समाप्त झाली नाही, परंतु सिद्धांताच्या दृष्टीने योगालाच महत्त्व देत असतो. म्हणून तो योगारूढ तर झाला नाही, परंतु योगाचा जिज्ञासू आहे, योगाला प्राप्त करू इच्छितो. केवळ ह्या जिज्ञासेचे हे माहात्म्य आहे की, तो वेदात सांगितलेल्या सकाम कर्मापासून आणि त्यांच्या फलापासून परावृत्त होतो. यावरुन हे सिद्ध झाले की, जो येथील संग्रहाची आणि भोगाची रुची संपूर्णपणे समाप्त करू शकला नाही आणि तत्परतेने योगात प्रवृत्त झाला नसेल, त्याचे देखील एवढे माहात्म्य आहे तर मग योगभ्रष्टाच्या विषयात काय सांगावयाचे आहे? अशीच गोष्ट भगवंतांनी दुसऱ्या अध्यायाच्या चाळीसाव्या श्लोकात म्हटली आहे की, योगाचा (समता) आरंभही नष्ट होत नाही आणि त्याचे थोडेसेही अनुष्ठान मोठ्या भयापासून रक्षण करत असते, अर्थात् कल्याण करत असते. मग जो योगात प्रवृत्त झाला आहे, त्याचे पतन कसे होऊ शकते? त्याचे तर कल्याण होणारच, यात मुळीच शंका नाही.

विशेष गोष्ट

(१) "योगभ्रष्ट" हे अत्यंत वैशिष्ट्यपूर्ण मनुष्याचे नांव आहे. ते वैशिष्ट्य कोणते? ते असे की, मनुष्यांमध्ये हजारो आणि हजारो मनुष्यांमध्ये कोणी एखादा मनुष्य सिद्धी प्राप्तीसाठी प्रयत्न करतो. (७।३) तसेच सिद्धी प्राप्तीसाठी प्रयत्न करणाराच योगभ्रष्ट होतो.

योगात प्रवृत्त होणाऱ्याचे माहात्म्य अपार आहे. या योगाचा जिज्ञासूही शब्दब्रह्माचे अतिक्रमण करतो अर्थात् त्याची ब्रह्मादी उच्चतम लोकाविषयीसुद्धा अरुची होत असते. कारण ब्रह्मलोक इत्यादी सर्व लोक पुनरावर्ती आहेत आणि तो अपुनरावर्तीची इच्छा करतो. जर योगाची जिज्ञासा असण्याचे एवढे माहात्म्य आहे, तर मग योगभ्रष्टाचे माहात्म्य केवढे असेल? कारण त्याच्या उद्देशात योग

* वेदात जी साधन-सामुग्री आहे, तिला या "शब्दब्रह्माच्या" अंतर्गत घेतले जाऊ नये.

(समता) सामावलेला असतो म्हणूनच तर तो योगभ्रष्ट झालेला आहे.

ह्या योगभ्रष्टात माहात्म्य योगाचे आहे, भ्रष्ट होण्याचे नव्हे. जसे एखादा "आयार्च" परिक्षेत नापास झाला तर तो "शास्त्री" आणि "मध्यमा" च्या पात्रतेपेक्षा कनिष्ट समजला जातो काय? नाही. तसेच जो योगभ्रष्ट झाला आहे, तो सकाम भावनेने मोठमोठे यज्ञ, दान, तप इत्यादी करणाऱ्यापेक्षा कनिष्ठ नसतो तर त्यांच्यापेक्षा फार श्रेष्ठ असतो. कारण त्याचा उद्देश समता झालेला असतो. मोठमोठे यज्ञ, दान, तपश्चर्या इत्यादी करणाऱ्यांना लोक श्रेष्ठ मानतात, परंतु वास्तविक श्रेष्ठ तोच असतो, ज्याचा उद्देश समतेचा असतो. समतेचा उद्देश ठेवणारा शब्दब्रह्माचेही अतिक्रमण करत असतो.

ह्या योगभ्रष्टाच्या प्रसंगातून साधकांचा उत्साह वाढविणारी एक महत्त्वाची विचित्र गोष्ट मिळते की, जर साधकाने "आपल्याला तर परमात्म्याची प्राप्तीच करून घ्यावयाची आहे" असा दृढतापूर्वक निश्चय केला तर तो शब्दब्रह्माच्याही पलीकडे जाईल.

(२) जर साधक आरंभी "समते" ची प्राप्तीही करू शकला नाही, तरीही त्याने आपली रुची अथवा उद्देश समता प्राप्तीचाच ठेवला पाहिजे, जसे गोस्वामी तुलसीदासजी म्हणतात—

मति अति नीच ऊँचि रुचि आछी। चहिअ अमिअ जग जुरई न छाछी॥

(मानस १।८।४)

तात्पर्य हे आहे की, साधक असेल तसा असो, परंतु त्याची रुची अथवा उद्देश नेहमी उच्च असला पाहिजे. साधकाच्या रुची अथवा उद्देशपूर्तीची इच्छा जेवढी प्रबळ आणि तीव्र असेल तेवढीच लवकर त्याच्या उद्देशाची सिद्धी होईल. भगवंताचा हा स्वभाव आहे की, ते साधक काय करीत आहे हे पाहत नाहीत तर त्याला कोणती इच्छा आहे हेच पाहतात.

. . . . ।
रीझत राम जानि जन जी की॥
रहति न प्रभु चित चूक किए की।
करत सुरति सय बार हिए की॥

(मानस १।२९।२-३)

एक प्रज्ञाचक्षु (अंध) संत दररोज मंदिरात (भगवत् विग्रहाचे दर्शन करण्यासाठी) जात असत. एके दिवशी जेव्हा यांनी मंदिरात प्रवेश केला तेव्हा कुणीतरी त्यांना म्हटले की, "आपण इथे कशासाठी येत असता?" संताने उत्तर दिले की, "देवाचे दर्शन करण्यासाठी येत असतो." त्या व्यक्तीने म्हटले की, "आपल्याला तर दिसत नाही!" तेव्हा संत म्हणाले 'मला जरी दिसत नसले तरी भगवंतालाही दिसत नाही काय? मी त्यांना पाहत नाही, परंतु ते तर मला पाहतात. बस. एवढ्यानेच माझे काम होईल.'

त्याचप्रमाणे आपण समतेला जरी प्राप्त करू शकलो नाही, तरीही आपली रुची अथवा उद्देश समतेचाच राहिला पाहिजे, ज्याला भगवान् पाहतच असतात. म्हणून आपले काम अवश्य होईल.

परिशिष्ट भाव—सांसारिक पुण्य तर पापाच्या सापेक्षेने (द्वंद्व असणारे) आहे. परंतु भगवंताच्या संबंधाने (सत्संग, भजन इत्यादीद्वारा) होणारे पुण्य (योग्यता, सामर्थ्य) विलक्षण आहे. म्हणून सांसारिक पुण्य मनुष्याला भगवंतात लावित नाही. परंतु भगवत्संबंधी पुण्य मनुष्याला भगवंतातच लावते. हे पुण्य फल देऊन समाप्त होत नाही (गीता २।४०). सांसारिक कामनांचा त्याग करणे आणि भगवंताकडे लागणे—दोन्हीही भगवत्संबंधी पुण्य आहेत.

'पूर्वाभ्यासेन तेनैव' पदांचे तात्पर्य हे आहे की, वर्तमान जन्मात सत्संग, सच्चर्चा इत्यादी झाली नाही तरीही केवळ पूर्वाभ्यासामुळे तो परमात्म्यात लागतो. या पूर्वाभ्यासात क्रिया (प्रवृत्ती) नसते, तर गती असते.* **'जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते'** यातही क्रिया असणारा अभ्यास नसून गती असणारा अभ्यास आहे. तात्पर्य हे आहे की, या अभ्यासात प्रयत्नही नसतो आणि कर्तृत्वही नसते, परंतु गती असते. गतीत आपोआप परमात्म्याकडे ओढण्याची शक्ती आहे. क्रिया असणारा अभ्यास केला जातो आणि गती असणारा अभ्यास आपोआप होतो.

***संबंध—**श्रीमंताच्या घरी जन्म घेतल्यानंतर, जेव्हा तो योगभ्रष्ट परमात्म्याकडे ओढला जातो, तेव्हा त्याची स्थिती कशी होत असते? हे पुढील श्लोकात सांगतात.*

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्॥४५॥

* गती आणि प्रवृत्तीचा फरक जाणण्यासाठी पंधराव्या अध्यायाच्या सहाव्या श्लोकाचा परिशिष्ट भाव पहावा.

तु	= परंतु		पाप नष्ट		आहे,
योगी	= जो योगी		झाले आहेत		तो योगी
प्रयत्नात्	= प्रयत्नपूर्वक		(तसेच)	ततः	= मग
यतमानः	= अभ्यास करतो	अनेकजन्मसंसिद्धः	= जो अनेक	पराम्	= परम-
	(आणि)		जन्मापासून	गतिम्	= गतीला
संशुद्धकिल्बिषः	= ज्याचे		सिद्ध झालेला	याति	= प्राप्त होतो.

व्याख्या— [वैराग्ययुक्त योगभ्रष्ट तर तत्त्वज्ञ जीवन्मुक्त योग्याच्या कुळात जन्म घेतो आणि त्याठिकाणी विशेष प्रयत्न केल्यामुळे सुगमतेने परमात्म्याला प्राप्त होत असतो. श्रीमंताच्या घरी जन्माला येणारा योगभ्रष्ट परमात्म्याला कसा प्राप्त होतो? याचे वर्णन या श्लोकात करत आहेत.]

तु—या पदाचे तात्पर्य हे आहे की, योगाचा जिज्ञासूही जर वेदात सांगितलेल्या सकामकर्माचे अतिक्रमण करत असतो, त्यापेक्षा उच्च पदाला जातो, तर जो योगात रत झालेला आहे आणि तत्परतेने प्रयत्नशील आहे तो वेदापेक्षाही वर जातो आणि परमगतीला प्राप्त होतो, यात काय संशय?

योगी—जो परमात्मतत्त्वाची, समतेची इच्छा ठेवतो आणि राग-द्वेष, हर्ष-शोक इत्यादी द्वन्द्वांत फसत नाही तो योगी असतो.

प्रयत्नाद्यतमानः—प्रयत्नपूर्वक साधन करण्याचे तात्पर्य, त्याच्या अंत:करणात परमात्म्याकडे वाटचाल करण्याची जी उत्कंठा आहे, ओढ आहे, उत्साह आहे, तत्परता आहे ती दिवसेंदिवस वाढतच जात असते. तो साधनेत नित्य-निरंतर सावध राहत असतो.

श्रीमंताच्या घरी जन्म घेणारा योगभ्रष्ट पूर्वाभ्यासामुळे परमात्म्याकडे ओढला जातो आणि वर्तमानकाळात भोगांच्या संगतीमुळे संसाराकडे ओढला जातो. जर त्याने शौर्याने प्रयत्नपूर्वक भोगांचा त्याग केला तर मग तो परमात्म्याला प्राप्त करून घेईल. कारण जर योगाचा जिज्ञासू देखील शब्दब्रह्माचे अतिक्रमण करतो, तर मग जो तत्परतेने साधनेत रत झालेला आहे, त्याच्याबद्दल तर काय सांगावयाचे आहे? ज्याप्रमाणे निषिद्ध आचरणात प्रवृत्त झालेला पुरुष एक वेळ ठोकर बसल्यावर, मग तो विशेष गतीने परमात्म्याकडे वाटचाल करतो, त्याप्रमाणे योगभ्रष्टही श्रीमंताच्या घरी जन्म झाल्यावर विशेष गतीने परमात्म्याकडे वाटचाल करतो.

संशुद्धकिल्बिषः—त्याच्या अंत:करणातील सर्व दोष, सर्व पापे नष्ट झाली आहेत अर्थात् परमात्म्याकडे प्रवृत्ती असल्याने त्याच्या अंत:करणात भोग, संग्रह, मान, प्रतिष्ठा इत्यादींची इच्छा संपूर्णपणे नष्ट झालेली असते.

जो प्रयत्नपूर्वक साधन करतो, त्याच्या प्रयत्नाकडे पाहिल्याने असे समजून येते की, त्याची सर्व पापे नष्ट झालेली आहेत.

अनेकजन्मसंसिद्धः*—पूर्वी मनुष्यजन्मात योगासाठी प्रयत्न केल्याने शुद्धी झालेली असते, नंतर अंतकाळी योगापासून विचलित होऊन स्वर्गादी लोकांत जाणे झाले, तसेच त्या ठिकाणी भोगापासून अरुची झाल्याने शुद्धी झाली आणि मग येथे श्रीमंताच्या घरी जन्म घेऊन, परमात्मप्राप्तीसाठी तत्परतेने प्रयत्न करण्याने शुद्धी झाली. अशा प्रकारे तीन जन्मामध्ये शुद्ध होणेच अनेकजन्मसंसिद्ध होणे आहे.†

ततो याति परां गतिम्—म्हणून तो परमगतीला प्राप्त होतो. तात्पर्य जे प्राप्त झाल्यावर त्यापेक्षा श्रेष्ठ कोणताही लाभ मानला जात नाही आणि ज्यामध्ये स्थित झाल्यावर भयंकराती भयंकर दु:ख त्याला विचलित करू शकत नाही. (६। २२) अशा आत्यंतिक सुखाला तो प्राप्त होत असतो.

मार्मिक गोष्ट

वास्तविक पाहिले तर सर्व मानव अनेक जन्म संसिद्ध आहेत. कारण, या मनुष्य शरीराच्या पूर्वी जर तो स्वर्गादी लोकांत गेला असेल, तर तेथे शुभ कर्माचे फल भोगल्याने त्याचे स्वर्ग प्राप्त करून देणारे पुण्य समाप्त झाले आणि त्या पुण्याने तो शुद्ध झाला. जर तो नरकात गेला असेल, तर तेथे नरकाच्या यातना भोगल्याने त्याचे नरक प्राप्त करून देणारे पाप समाप्त झाले आणि तो पापापासून शुद्ध झाला. जर तो चौऱ्यांशी लाख योनीत गेला असेल तर तेथे त्या त्या योनीच्या रूपात अशुभ कर्मांचे, पापकर्माचे फल भोगल्याने त्याचे मनुष्येतर योनी प्राप्त

* "अनेकजन्मा" चा अर्थ आहे "न एकजन्म इति अनेक जन्म" अर्थात् एकापेक्षा अधिक जन्म. उपर्युक्त योग्याचे अनेक जन्म होऊनच गेले आहेत. "संसिद्धः" पदात भूतकालचा "क्त" प्रत्यय असल्याने याचा अर्थ होतो.—तो योगी अनेक जन्मापासून संसिद्ध (शुद्ध) झालेला आहे.

† त्याचप्रमाणे वैराग्यशील योगभ्रष्टाच्या पूर्वीच्या मनुष्यजन्मामध्ये संसारापासून विरक्त झाल्याने शुद्धी झालेली असते आणि नंतर या ठिकाणी योग्यांच्या कुळामध्ये जन्म घेऊन परमात्मप्राप्तीसाठी तत्परतेने प्रयत्न केल्याने शुद्धी झाली. अशा प्रकारे दोन जन्मात शुद्ध होणे, म्हणजेच अनेकजन्म संसिद्ध होणे आहे.

करून देणारे पाप समाप्त झाले आणि तो शुद्ध झाला.* अशा प्रकारे हा जीव अनेक जन्मांत पाप आणि पुण्याने शुद्ध झाला आहे. हे शुद्ध होणेच याचे "संसिद्ध" होणे आहे.

दुसरी गोष्ट अशी की, केवळ मनुष्य प्रयत्नपूर्वक साधन करून परमगतीला प्राप्त करू शकतो, आपले कल्याण करून घेऊ शकतो. कारण भगवंतांनी हा शेवटचा जन्म या मनुष्याला केवळ आपले कल्याण करून घेण्यासाठीच दिला आहे. जर हा मनुष्य आपले कल्याण करून घेण्याचा अधिकारी नसता तर भगवंताने याला मनुष्यजन्मच कशाला दिला असता? आता ज्याअर्थी मनुष्यशरीर दिले आहे, त्याअर्थी तो मुक्तीचा पात्र आहेच. म्हणून सर्व माणसांनी आपल्या उद्धारासाठी तत्परतेने प्रयत्न केला पहिजे.

***संबंध*—योगभ्रष्टाचे या लोकात आणि परलोकात पतन होत नाही, योगाचा जिज्ञासूही शब्दब्रह्माचे अतिक्रमण करतो. हे जे माहात्म्य भगवंतांनी वर्णन केले, ते माहात्म्य भ्रष्ट होण्याचे नव्हे तर योगाचे आहे. म्हणून आता पुढील श्लोकात त्याच योगाचे माहात्म्य सांगत आहेत.*

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥ ४६॥

तपस्विभ्यः	= (सकामभाव असणाऱ्या) तपस्व्यां-पेक्षा (ही)	**अपि**	= देखील	**अधिकः**	= श्रेष्ठ आहे—
योगी	= योगी	**अधिकः**	= (योगी) श्रेष्ठ आहे	**मतः**	= (असे माझे) मत आहे.
अधिकः	= श्रेष्ठ आहे,	**च**	= आणि	**तस्मात्**	= म्हणून
ज्ञानिभ्यः	= ज्ञान्यांपेक्षा	**कर्मिभ्यः**	= सकामकर्म करणाऱ्याहूनही	**अर्जुन**	= हे अर्जुन! (तू)
		योगी	= योगी	**योगी**	= योगी
				भव	= हो.

व्याख्या— **तपस्विभ्योऽधिको योगी**—ऋद्धी सिद्धी इत्यादींना प्राप्त करण्यासाठी जे तहान-भूक, थंडी-गरमी इत्यादीचे कष्ट सहन करतात, ते तपस्वी असतात. या सकाम तपस्वींपेक्षा, पारमार्थिक रुची असणारा, ध्येय निश्चित करणारा योगी श्रेष्ठ आहे.

ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः—शास्त्रांना जाणणाऱ्या सुशिक्षित विद्वानांना येथे "ज्ञानी"समजावे. जे शास्त्रांचे विवेचन करतात, ज्ञानयोग कशाला म्हणतात? कर्मयोग कशाला म्हणतात? भक्तियोग कशाला म्हणतात? लययोग कशाला म्हणतात? इत्यादी अनेक विषय ते जाणतात आणि सांगतसुद्धा असतात, परंतु ज्यांचा उद्देश सांसारिक भोग आणि ऐश्वर्य असतो, अशा सकाम शब्दज्ञानी पुरुषापेक्षाही योगी श्रेष्ठ समजला गेला आहे.

कर्मिभ्यश्चाधिको योगी—या लोकात राज्य मिळावे, धन-संपत्ती, सुख-आराम, भोग इत्यादी मिळावे आणि मृत्यूनंतर परलोकात स्वर्गादी उच्च लोकांची प्राप्ती व्हावी आणि त्या लोकांचे सुख मिळावे असा उद्देश ठेवून जे कर्म करत असतात अर्थात् सकामभावनेने यज्ञ, दान, तीर्थ इत्यादी शास्त्रीय कर्म करत असतात, त्या कर्मकांडी मनुष्यापेक्षा योगी श्रेष्ठ आहे.

जो संसाराला विमुख होऊन परमात्म्याला सम्मुख झाला आहे तोच वास्तविक योगी आहे. असा योगी मोठ-मोठ्या तपस्वी, शास्त्रज्ञ, पंडित आणि कर्मकांडी पुरुषांपेक्षाही उच्च दर्जाचा आहे, श्रेष्ठ आहे. कारण तपस्वी इत्यादींचा उद्देश संसार असतो, तसाच सकामभाव असतो आणि योग्याचा उद्देश परमात्मा असतो, तसेच निष्कामभाव असतो.

तपस्वी, ज्ञानी आणि कर्मकांडी—या तिन्हींच्या क्रिया वेगवेगळ्या आहेत अर्थात् तपस्वी माणसांत उदारतापूर्वक सहन शक्तीची, ज्ञानी पुरुषात शास्त्रीय ज्ञानाची, अर्थात् बुद्धीच्या ज्ञानाची आणि कर्मकांडी पुरुषात शास्त्रीय क्रियेची प्रधानता असते. या तिन्हीत सकामभाव असल्याने हे तिन्ही योगी नव्हेत तर भोगी आहेत. जर हे निष्कामभाव ठेवणारे योगी असते, तर भगवंताने यांच्याबरोबर योग्याची तुलना केली नसती या तिन्हीपेक्षा योग्याला श्रेष्ठ म्हटले नसते.

तस्माद्योगी भवार्जुन—आत्तापर्यंत भगवंतांनी ज्याचे माहात्म्य वर्णन केले त्यानुसार अर्जुनाला आज्ञा देतात की, "हे अर्जुना तू योगी हो, राग-द्वेषरहित हो, अर्थात् सर्व काम करत असतानाही पाण्यात उत्पन्न होणाऱ्या कमळाच्या पाना-

* हा जीव या मनुष्यजन्मातच आपल्या उद्धारासाठी मिळालेल्या संधीचा दुरुपयोग करून अर्थात् पाप, अन्याय करून, अशुद्ध होत असतो. स्वर्ग, नरक तसेच इतर योनीमध्ये या प्राण्याची शुद्धीच शुद्धी होत असते, अशुद्धी होतच नाही.

प्रमाणे निर्लिप्त राहा'' हीच गोष्ट भगवंतांनी आठव्या अध्यायातही म्हटली आहे ''**योगयुक्तो भवार्जुन**'' (८। २७)

पाचव्या अध्यायाच्या आरंभी अर्जुनाने प्रार्थना केली होती की, आपण माझ्यासाठी एक निश्चित कल्याण करणारी गोष्ट सांगा. यावर भगवंतांनी सांख्ययोग, कर्मयोग, ध्यानयोग यांच्याविषयी वर्णन केले, परंतु या श्लोकाच्या पूर्वी कुठेही अर्जुनाला ही आज्ञा दिली नाही की, तू असा हो, या मार्गाने जा. आता येथे भगवान् अर्जुनाच्या प्रार्थनेच्या उत्तरात, आज्ञा देतात की ''तू योगी हो'', कारण हेच तुझ्यासाठी एक निश्चित कल्याणकारी आहे.

परिशिष्ट भाव—भोगी याचा विभाग वेगळा आहे आणि योगी याचा विभाग वेगळा आहे. भोगी योगी होत नाही आणि योगी भोगी होत नाही. ज्यांच्यात सकामभाव असतो, ते भोगी असतात आणि ज्यांच्यात निष्कामभाव असतो ते योगी असतात. म्हणून सकामभाव असणाऱ्या तपस्वी, ज्ञानी आणि सकाम कर्म करणाऱ्याहूनही निष्कामभाव असणारा योगी श्रेष्ठ आहे.

संबंध—*पूर्व श्लोकात भगवंतांनी योग्याची प्रशंसा करून, अर्जुनाला योगी होण्याची आज्ञा दिली. परंतु कर्मयोगी, ज्ञानयोगी, ध्यानयोगी, भक्तियोगी, इत्यादी योग्यापैकी कोणता योगी झाले पाहिजे—या विषयीची स्पष्ट आज्ञा अर्जुनाला दिली नाही. म्हणून भगवान् आता पुढील श्लोकात ''अर्जुनाने भक्तियोगी व्हावे'' या उद्देशाने भक्तियोग्याचे विशेष माहात्म्य वर्णन करीत आहेत.*

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः॥४७॥

सर्वेषाम्	= संपूर्ण	**मद्गतेन**	= माझ्यात तल्लीन होऊन	**सः**	= तो
योगिनाम्, अपि	= योग्यांतही	**अन्तरात्मना**	= मनाने	**मे**	= माझ्या
यः	= जो	**माम्**	= माझे	**मतः**	= मताने
श्रद्धावान्	= श्रद्धावान् भक्त	**भजते**	= भजन करतो,	**युक्ततमः**	= सर्वश्रेष्ठ योगी आहे.

व्याख्या— **योगिनामपि सर्वेषाम्**—ज्यांचे ठिकाणी जडतेपासून संबंध-विच्छेद करण्याची प्रधानता आहे, जे कर्मयोग, सांख्ययोग, हठयोग, मंत्रयोग, लययोग इत्यादी साधनेद्वारा आपल्या स्वरूपाच्या प्राप्तीत (अनुभव) लागलेले आहेत, ते योगी सकाम तपस्वी, ज्ञानी आणि कर्मकांडी यांच्यापेक्षा श्रेष्ठ आहेत. परंतु त्या सर्व प्रकारच्या योग्यांपेक्षाही केवळ माझ्याशी संबंध जोडणारा भक्तियोगी सर्वश्रेष्ठ आहे.

यः श्रद्धावान्—जो माझ्यावर श्रद्धा आणि विश्वास ठेवतो, अर्थात् ज्याच्या अंतःकरणात माझीच सत्ता आणि महत्ता आहे, असा तो श्रद्धाळू भक्त माझ्याठिकाणी रत झालेल्या मनाने माझे भजन करत असतो.

मद्गतेनान्तरात्मना मां भजते—मी भगवंताचा आहे आणि भगवान् माझे आहेत—अशा प्रकारे जेव्हा स्वतः ची भगवंताविषयी आत्मीयता निर्माण होते तेव्हा मन भगवंताच्या ठिकाणी आपोआपच लागते, तल्लीन होत असते. ज्याप्रमाणे लग्न लागल्यावर मुलीचे मन आपोआपच सासरी लागत असते, त्याप्रमाणे भगवंताशी आत्मीयता निर्माण झाल्यावर भक्ताचे मन स्वाभाविकच भगवंताच्या ठिकाणी रममाण होते, मनाला लावावे लागत नाही. मग खाताना-पिताना, उठताना-बसताना, चालता-फिरताना, झोपता-जागताना इत्यादी सर्व क्रिया करताना मन भगवंताचेच चिंतन करत असते, भगवंताच्या ठिकाणीच लागून राहत असते.

जो केवळ भगवंताचाच होतो, ज्याचे आपले व्यक्तिगत काहीच नसते, त्याच्या साधन-भजन, जप-कीर्तन, श्रवण-मनन इत्यादी सर्व पारमार्थिक क्रिया, खाणे-पिणे, चालणे-फिरणे, झोपणे-जागणे इत्यादी सर्व शारीरिक क्रिया आणि शेती, व्यापार, नोकरी इत्यादी जीविकासंबंधी क्रिया भजनच होत असतात.

अनन्यभक्ताच्या भजनाचे स्वरूप, भगवंतानी अकराव्या अध्यायाच्या पंचावन्नाव्या श्लोकात सांगितले आहे की, तो भक्त माझ्या प्रसन्नतेसाठीच सर्व कर्म करत असतो, नित्य मत्परायणच राहतो, तो केवळ माझाच भक्त असतो, संसाराचा भक्त नसतो, तो संसाराच्या आसक्तीचा संपूर्णपणे त्याग करतो आणि संपूर्ण प्राण्यांविषयी वैरभावरहित होत असतो.

स मे युक्ततमो मतः—संसारापासून विमुख होऊन केवळ आपला उद्धार व्हावा असे चिंतन करणारे जितके योगी (साधक) होऊ शकतात ते सर्व ''युक्त'' आहेत. जे सगुण-निराकाराला अर्थात् व्यापकरूपाने सर्वात परिपूर्ण असलेल्या परमात्म्याला शरण जातात, ते सर्व ''युक्ततर'' असतात. परंतु जो केवळ मज सगुण परमात्म्यालाच शरण येतो तो माझ्या

मताने ''युक्ततम'' असतो.

तो भक्त, जेव्हा कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग इत्यादी सर्व योग त्याच्या ठिकाणी बाणतील, तेव्हाच तो युक्ततम होईल. श्रद्धा-विश्वासपूर्वक भगवंताच्या ठिकाणी तल्लीन झालेल्या मनाने भजन केल्यास, त्याच्या ठिकाणी सर्व योग घर करतात. कारण भगवान् महायोगेश्वर आहेत, संपूर्ण योग्यांचे महान् ईश्वर आहेत, तर महायोगेश्वराला शरण झाल्यावर शरणागताचा कोणता योग प्राप्त होणे शिल्लक राहील? तो तर संपूर्ण योगांचे निवासस्थान होतो. म्हणून भगवान् त्याला युक्ततम म्हणतात.

युक्ततम भक्त कधीही योगभ्रष्ट होऊच शकत नाही, कारण त्याचे मन भगवंताला सोडून राहतच नाही म्हणून भगवान्ही त्याला अंतर देऊ शकत नाहीत. अंतकाली तो दु:ख, बेशुद्धी इत्यादी कारणाने भगवंताचे स्मरण करू शकला नाही तर भगवान् त्याचे स्मरण करतात* म्हणून तो योगभ्रष्ट होऊच कसा शकतो?

तात्पर्य जो संसाराला संपूर्णपणे विमुख होऊन भगवत्परायण झाला आहे, ज्याला आपल्या शक्तीचा, प्रयत्नाचा, साधनाच्या आश्रयाचा, विश्वास आणि अभिमान नसतो, अशा भक्ताला भगवान् योगभ्रष्ट होऊ देत नाहीत. कारण तो केवळ भगवंतावरच पूर्णपणे अवलंबून असतो. ज्याच्या अंत:-करणात संसाराचे महत्त्व असते तसेच आपल्या पुरुषार्थाचा आश्रय, विश्वास आणि अभिमान असतो, त्याचीच योगभ्रष्ट होण्याची शक्यता राहते. कारण अंत:करणात भोगांचे महत्त्व असल्याने परमात्म्याचे ध्यान करतानाही मनाचा ओढा संसाराकडेच असतो. याप्रमाणे जर प्राणाचा शरीरराशी वियोग होताना मन संसाराकडे ओढले गेल्यास तो योगभ्रष्ट होत असतो. जर स्वत:च्या शक्तीचा आश्रय, विश्वास आणि अभिमान नसेल तर मन संसाराकडे ओढले गेले तरीही तो योगभ्रष्ट होत नाही. कारण अशी अवस्था आल्यावर (मन संसाराकडे ओढले गेले तर) तो भगवंताच्या नावाने टाहो फोडतो. म्हणून अशा, भगवंतावरच अवलंबून असलेल्या भक्ताचे चिंतन भगवान् स्वत: करतात, त्यामुळे तो योगभ्रष्ट होत नाही, तर भगवंताला प्राप्त होतो.

या ठिकाणी भक्तियोग्याला सर्वश्रेष्ठ म्हणून सांगितल्याने हे सिद्ध होते की, दुसरे जितके योगी आहेत त्यांच्या पूर्णतेत काही ना काही न्यूनता राहत असेल? संसाराचा संबंध-विच्छेद झाल्यास सर्व योगी बंधनातून पूर्णपणे मुक्त होतात, निर्विकार होतात आणि परमसुख, परमशांती, परम आनंदाचा अनुभव करतात—या दृष्टीने तर कोणत्याही योग्याच्या पूर्णतेत उणीव राहत नसते. परंतु जो अंत:करणापासून भगवंताच्या ठिकाणी रत झालेला असतो, भगवंताशीच आपली आत्मीयता करून घेतो, त्याचे ठिकाणी भगवत्प्रेम प्रगट होत असते. ते प्रेम क्षणाक्षणाला वाढत असते तसेच वृद्धी, क्षती आणि पूर्ती-रहित असते. असे प्रेम प्रगट झाल्यानेच भगवंतांनी त्याला सर्वश्रेष्ठ मानले आहे.

पाचव्या अध्यायाच्या आरंभी अर्जुनाने विचारले होते की, सांख्ययोग आणि योग या दोन्हीपैकी कोणता योग श्रेष्ठ आहे? त्यावेळी भगवंतांनी अर्जुनाच्या प्रश्नानुसार, कर्म-योगाला श्रेष्ठ म्हटले. परंतु अर्जुनासाठी कोणता योग श्रेष्ठ आहे, ही गोष्ट सांगितली नाही. त्यानंतर सांख्ययोग आणि कर्मयोगाची साधना कशी करावी, याचे विवेचन करून सहाव्या अध्यायाच्या आरंभी कर्मयोगाचे विशेष माहात्म्य वर्णन केले. जे तत्त्व (समता) कर्मयोगाने प्राप्त होते तेच तत्त्व ध्यानयोगानेही प्राप्त होते या विषयाच्या अनुषंगाने ध्यानयोगाचे वर्णन केले. ध्यानयोगात मनाची चंचलता बाधक होत असते या दृष्टीने अर्जुनाने मनाच्या विषयात प्रश्न केला. त्याचे उत्तर भगवंतांनी संक्षेपाने दिले. मग अर्जुनाने विचारले की, योगाचे साधन करणारा जर अंतकाली योगापासून विचलित झाला तर त्याची कोणती स्थिती होत असते? त्याच्या उत्तरात भगवंतांनी योगभ्रष्टाच्या गतीचे वर्णन केले आणि सेहेचाळीसाव्या श्लोकात योग्याचे विशेष माहात्म्य वर्णन करून अर्जुनाला योगी होण्याविषयी स्पष्टपणे आज्ञा केली. परंतु माझ्या मान्यतेमध्ये कोणता योग श्रेष्ठ आहे—ही गोष्ट भगवंतानी येथपर्यंत स्पष्टरूपाने सांगितली नाही. आता येथे शेवटच्या श्लोकात भगवंत आपल्या मान्यतेची गोष्ट आपल्याचकडून (अर्जुनाने विचारले नसतानाही) सांगत आहेत की, मी तर भक्तियोग्याला सर्वश्रेष्ठ मानतो-''**स मे युक्ततमो मत:**'' परंतु असे स्पष्टपणे सांगूनही अर्जुन भगवंताचे बोल पकडू शकले

---

* भगवान् म्हणतात—

ततस्तं म्रियमाणं तु काष्ठपाषाणसन्निभम्। अहं स्मरामि मद्भक्तं नयामि परमां गतिम्।

''काष्ट आणि पाषाणाप्रमाणे मृतवत् झालेल्या त्या भक्ताचे मी स्वत: स्मरण करतो आणि त्याला परमगती प्रदान करतो''

कफवातादिदोषेण मद्भक्तो न च मां स्मरेत्। तस्य स्मराम्यहं नो चेत् कृतघ्नो नास्ति मत्पर: ॥

''कफवातादी दोषांच्या कारणामुळे माझा भक्त जर मृत्यु- समयी माझे स्मरण करू शकला नाही, तर मी स्वत: त्याचे स्मरण करतो. जर मी असे केले नाही तर माझ्यापेक्षा जास्त कृतघ्न कोणीही होऊ शकत नाही.''

नाहीत. म्हणून अर्जुन पुढे बाराव्या अध्यायात आरंभी पुन: प्रश्न करतील की, आपली भक्ती करणारे आणि अविनाशी निराकाराची उपासना करणारे यापैकी श्रेष्ठ कोण आहेत? तर त्यावेळी उत्तरात भगवान् आपल्या भक्तालाच सर्वश्रेष्ठ सांगतील, जसे या ठिकाणी सांगितले आहे.*

विशेष गोष्ट

कर्मयोगी, ज्ञानयोगी इत्यादी युक्त असतात. अर्थात् सर्व संसारापासून विमुख असतात आणि समतेच्या (चेतन-तत्त्व) सम्मुख असतात. त्यातही भक्तियोगी (भक्त) याला सर्वश्रेष्ठ म्हणण्याचे तात्पर्य हा जीव परमात्म्याचा अंश आहे परंतु संसाराशी आपला संबंध मानून बांधला गेला आहे. जेव्हा हा, शरीर-संसाराशी मानलेल्या संबंधाला सोडून देतो तेव्हा हा स्वाधीन आणि सुखी होतो. त्या स्वाधीनतेचाही एक भोग होत असतो. जरी या स्वाधीनतेमध्ये पदार्थ, व्यक्ती, क्रिया, परिस्थिती इत्यादींची कोणतीही पराधीनता राहत नसते तरीपण या स्वाधीनतेच्या अनुषंगाने जे सुख होत असते अर्थात् माझ्यात दु:ख नाही, संताप नाही, लेशमात्रही कोणती इच्छा नाही—हा जो सुखाचा भोग होत असतो, ही स्वाधीनतेत सुद्धा परिछिन्नता (पराधीनता) आहे. यात संसाराशी सूक्ष्म संबंध कायम असतो. म्हणून या अवस्थेला ''ब्रह्मभूत अवस्था'' म्हटले गेले आहे. (१८।५४)

जोपर्यंत सुखाच्या अनुभवात स्वतंत्रता वाटते, तोपर्यंत सूक्ष्म अहंकार असतो. परंतु याच स्थितीत (ब्रह्मभूत अवस्थेत) स्थित राहिल्याने, तो अहंकारसुद्धा समाप्त होतो कारण प्रकृती आणि तिचे कार्याशी संबंध न ठेवल्याने प्रकृतीचा अंश ''अहम्'' आपोआप शांत होतो. तात्पर्य कर्मयोगी, ज्ञानयोगीही शेवटी योग्य वेळ आल्यावर अहंकार-रहित होत असतात, परंतु भक्तियोगी तर आरंभापासूनच भगवंताचा होत असतो. म्हणून त्याचा अहंकार सुरवातीलाच समाप्त होतो. गीतेत अशीही गोष्ट पाहण्यात येते की, ज्या ठिकाणी सिद्ध कर्मयोगी, ज्ञानयोगी आणि भक्तियोगी यांच्या लक्षणांचे वर्णन केले गेले आहे; त्या ठिकाणी कर्मयोगी आणि ज्ञानयोगी यांच्या लक्षणात तर करुणा आणि कोमलता दिसत नाही, परंतु भक्तांच्या लक्षणात दिसून येते. म्हणून सिद्ध भक्तांच्या लक्षणांत तर ''**अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्र: करुण एव च**'' (१२। १३) हे पद आलेले आहे परंतु सिद्ध कर्मयोगी आणि ज्ञानयोगी यांच्या लक्षणांत असे पद आले नाही. तात्पर्य भक्त प्रथमपासूनच स्वत: ला कनिष्ठ म्हणून वर्तन करत असतो.† म्हणून नम्रता, कोमलता, भगवंताच्या विधानात प्रसन्नता इत्यादी विलक्षण गोष्टी साधन अवस्थेतच त्याचे ठिकाणी बाणतात आणि सिद्ध अवस्थेत त्या गोष्टी विशेषत्वाने प्रत्ययाला येतात. म्हणून भक्तात सूक्ष्म अहंकारही नसतो. म्हणूनच भगवंतांनी भक्ताला सर्वश्रेष्ठ म्हटले आहे.

शांती, स्वाधीनता, इत्यादीचा रस चिन्मय असूनही ''अखण्ड'' आहे. परंतु भक्तिरस चिन्मय असूनही ''प्रतिक्षण वर्धमान'' आहे अर्थात् तो नित्य नवीन रूपाने वाढतच राहतो, कधी कमी होत नाही, समाप्त होत नाही आणि पूर्ण होत नाही. अशा रसाची, प्रेमानंदाची भूक भगवंतालाही आहे. भगवंताच्या ह्या भूकेची पूर्तता भक्तच करत असतात. म्हणून भगवान् भक्तांना सर्वश्रेष्ठ मानतात.

यात एक गोष्ट आणखी समजून घेण्यासारखी आहे की, कर्मयोग आणि ज्ञानयोग—या दोन्हीत तर साधकाची स्वत:ची आपली निष्ठा (स्थिती) असते; परंतु भक्ताची आपली कोणतीही स्वतंत्र निष्ठा नसते. भक्त तर संपूर्णपणे भगवंताच्याच आश्रयाने राहत असतो, भगवंतावरच **सर्वथैव** अवलंबून असतो, भगवंताच्या प्रसन्नतेत आपली प्रसन्नता मानतो ''**तत्सुखे सुखित्वम्**'' त्याला आपल्या उद्धाराचीही चिंता नसते. आपले काय होईल? याकडे त्याचे लक्षच जात नाही. अशा भगवन्निष्ठ भक्ताचा संपूर्ण भार, सर्वतोपरी देखभाल भगवंतावरच पडत असते, ''**योगक्षेमं वहाम्यहम्**''

परिशिष्ट भाव—मनुष्याची स्थिती तेथेच असते, जेथे त्याचे मन-बुद्धी असतात. (गीता—बाराव्या अध्यायाचा आठवा श्लोक). येथे '**मद्गतेनान्तरात्मना**' यात भक्ताचे मन भगवंतात लागले आहे आणि '**श्रद्धावान्**' यात त्याची बुद्धी भगवंतात लागली आहे. म्हणून भगवंतात गाढ आत्मीयता असा भक्त भगवंतातच स्थित आहे.

कर्मयोगी, ज्ञानयोगी, ध्यानयोगी, हठयोगी, लययोगी, राजयोगी इत्यादी जितके काही योगी होऊ शकतात, त्या सर्व योग्यांत भगवंताचा भक्त सर्वश्रेष्ठ आहे. आपल्या भक्ताच्या विषयात अशी गोष्ट भगवंताने इतर ठिकाणीही म्हटली आहे. जसे—'**ते**

* या ठिकाणी भगवंताने ''स मे युक्ततमो मत:'' म्हटले आहे आणि बाराव्या अध्यायाच्या दुसऱ्या श्लोकात ''ते मे युक्ततमा मता:'' म्हटले आहे. दोन्हीही ठिकाणी भगवंतांनी एकच शब्द वापरला आहे केवळ वचनात फरक आहे अर्थात् या ठिकाणी एक वचन आहे आणि तेथे बहुवचन आहे.

† तृणादपि सुनीचेन तरोरिव सहिष्णुना। अमानिना मानदेन कीर्तनीय: सदा हरि:॥ (शिक्षाष्टक)

''आपल्याला तृणापेक्षाही नीच समजून, वृक्षापेक्षाही जास्त सहनशील होऊन, दुसऱ्यांचा मान ठेवून आणि स्वत: मानरहित राहून नित्य निरंतर हरीचे नाम संकीर्तन करावे.''

मे युक्ततमा मताः' (१२। २), **'भक्तास्तेऽतीव मे प्रियाः'** (१२। २०), **'स योगी परमो मतः'** (६। ३२).

परमात्मप्राप्तीच्या सर्वच साधनांत भक्ती मुख्य आहे. एवढेच नव्हे सर्वच साधनांचा शेवट भक्तीतच होतो. कर्मयोग, ज्ञानयोग इत्यादी तर साधन आहेत, परंतु भक्ती साध्य आहे. भक्ती येवढी व्यापक आहे की, ती प्रत्येक साधनेच्या आदीही आहे आणि अंतीही आहे. भक्ती प्रत्येक साधनेच्या आरंभी पारमार्थिक आकर्षणाच्या रूपात राहते, कारण परमात्म्यात आकर्षण झाल्याविना कोणी मनुष्य साधनेत लागूच शकत नाही. साधनेच्या शेवटी भक्ती प्रतिक्षण वर्धमान प्रेमाच्या रूपात राहते—**'मद्भक्तिं लभते पराम'** (गीता १८। ५४). म्हणून ब्रह्मसूत्रात इतर सर्व धर्मांपेक्षा भगवद्‌भक्ती-विषयक धर्म श्रेष्ठ सांगितला गेला आहे—**'अतस्त्वितरज्ज्यायो लिङ्गाच्च'** (३। ४। ३९).

प्रस्तुत श्लोकातून हे सिद्ध होत आहे की, भगवान् श्रीकृष्ण समग्र आहेत आणि त्यांची भक्ती अलौकिक आहे! त्या भक्तीच्या प्राप्तीतच मानव जीवनाची पूर्णता आहे.

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे आत्मसंयमयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः ॥ ६ ॥

अशा प्रकारे ॐ तत् सत् ह्या भगवन्नामाच्या उच्चारणपूर्वक ब्रह्मविद्या आणि योगशास्त्रमय श्रीमद्भगवद्‌गीतोपनिषदरूपी श्रीकृष्ण आणि अर्जुन यांच्या संवादामधील "आत्मसंयमयोग" या नावाचा सहावा अध्याय पूर्ण झाला.

आत्मसंयम अर्थात् मनाचे संयमन केल्याने ध्यान-योग्याला योगा (समता) चा अनुभव होत असतो. म्हणून या अध्यायाचे नाव "आत्मसंयमयोग" ठेवले गेले आहे.

सहाव्या अध्यायाचे पद, अक्षर आणि उवाच

(१) या अध्यायात "**अथ षष्ठोऽध्यायः**" ची तीन, "**अर्जुन उवाच**" इत्यादी पदांची दहा, श्लोकांची पांचशेत्र्याहत्तर आणि पुष्पिकेची तेरा पदे आहेत. अशा प्रकारे संपूर्ण पदांचा योग पांचशे नव्याण्णव आहे.

(२) "**अथ षष्ठोऽध्यायः**" ची सहा, "**अर्जुन उवाच**" इत्यादी पदांची तेहतीस, श्लोकांची एक हजार पाचशे चार आणि पुष्पिकेची सत्तेचाळीस अक्षरे आहेत. अशा प्रकारे संपूर्ण अक्षरांचा योग एकहजार पांचशे नव्वद आहे. या अध्यायाचे सर्वश्लोक बत्तीस अक्षरांचे आहेत.

(३) या अध्यायात पाच "**उवाच**" आहेत तीन "**श्रीभगवानुवाच**" आणि दोन "**अर्जुन उवाच**"

सहाव्या अध्यायाचे प्रयुक्त छंद

या अध्यायाच्या सत्तेचाळीस श्लोकांपैकी पहिल्या आणि सव्वीसाव्या श्लोकाच्या प्रथम चरणात "भगण" प्रयुक्त असल्याने "**भ-विपुला,**" दहाव्या, चौदाव्या आणि पंचवीसाव्या श्लोकाच्या प्रथम चरणात तसेच पंधराव्या, सत्तावीसाव्या, छत्तीसाव्या आणि बेचाळीसाव्या श्लोकाच्या तृतीय चरणात "नगण" प्रयुक्त असल्याने "**नविपुला,**" आणि अकराव्या श्लोकाच्या तृतीय चरणात "रगण" प्रयुक्त असल्याने "**र-विपुला**" संज्ञेचे छंद आहेत. बाकीचे सदतीस श्लोक ठीक "**पथ्यावक्त्र**" अनुष्टुप् छंदाच्या लक्षणाने युक्त आहेत.